97C、95C、95R Lifecycle® エクササイズ バイク インスパイア コンソール

取扱説明書

LifeFitness

本社

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.（アメリカ合衆国）
847.288.3300 • ファックス：847.288.3703
800.735.3867（アメリカ、カナダからはフリーダイヤル）
グローバルサイト： www.lifefitness.com

世界の事業所

アメリカ

北米
Life Fitness Inc.

5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.（アメリカ合衆国）
電話： +1 (847) 288 3300
ファックス： +1 (847) 288 3703
カスタマー サービス（E メール）：
internationalservicesupport@lifefitness.com
販売/マーケティング（E メール）： commercialsales@lifefitness.com
営業時間： 7:00 am～6:00 pm（中央標準時）

ブラジル
Life Fitness Do Brasil

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRAZIL（ブラジル）
電話： (800) 773 8282
ファックス： (+55) 11 4133 2893
カスタマー サービス（E メール）：
suporte@lifefitness.com.br
販売/マーケティング（E メール）：
lifefitness@lifefitness.com.br
営業時間： 8:30 am～5:30 pm（現地時間）

南米 & カリブ海諸国*
Life Fitness Inc.

5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.（アメリカ合衆国）
電話： +1 (847) 288 3300
ファックス：+1(847) 288 3703
カスタマー サービス（E メール）：
internationalservicesupport@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）： commercialsales@lifefitness.com
営業時間： 08:00 am～5:00 pm（中央標準時）

欧州、中東 & アフリカ（EMEA）

オランダ & ルクセンブルグ
Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS（オランダ）
電話： (+31) 180 646 666
ファックス： (+31) 180 646 699
カスタマーサービス（E メール）： service.benelux@lifefitness.com
販売/マーケティング（E メール）：
marketing.benelux@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～5.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

イギリス & アイルランド
Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
UNITED KINGDOM（イギリス）
電話: 代表 (+44) 1353 666017
カスタマー サポート (+44) 1353 665507
ファックス： (+44) 1353 666018
カスタマー サービス（E メール）： uk.support@lifefitness.com
販売/マーケティング（E メール）： life@lifefitness.com
営業時間： 代表： 9.00 am～5.00 pm（グリニッジ標準時）
カスタマー サポート： 8.30 am～5.00 pm
（グリニッジ標準時）

ドイツ & スイス
Life Fitness Europe GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
GERMANY（ドイツ）
電話： (+49) 89 77 51 0（ドイツ）
(+41) 0848 000 901（スイス）
ファックス： (+49) 89 31 77 51 99（ドイツ）
(+41) 043 818 07 20（スイス）
カスタマーサービス（Eメール）： kundendienst@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）：
kundenberatung@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～5.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

オーストリア
Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA（オーストリア）
電話： (+43) 1 61 57 198
ファックス： (+43) 1 61 57 198 20
カスタマー サービス（Eメール）： kundendienst@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）： kundenberatung@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～5.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

スペイン
Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern
Barcelona
SPAIN（スペイン）
電話： (+34) 936 724 660
ファックス： (+34) 936 724 670
カスタマー サービス（Eメール）： info.iberia@lifefitness.com
販売/マーケティング（E メール）： info.iberia@lifefitness.com
営業時間:
9.00 a.m.～6.00 p.m.（月～木）（グリニッジ標準時）
8.30 a.m.～3.00 p.m.（金）（グリニッジ標準時）

イタリア
Life Fitness ITALIA S.R.L.

Via Crivellin 7/N
37010 Affi Verona
ITALY（イタリア）
電話： (+39) 045 7237811
ファックス： (+39) 045 7238197
カスタマーサービス（E メール）： assistenzatecnica@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）： info@lifefitnessitalia.com
営業時間： 8.30 a.m.～6.00 p.m.（中央ヨーロッパ標準時）

ベルギー
Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM（ベルギー）
電話： (+32) 87 300 942
ファックス： (+32) 87 300 943
カスタマー サービス（Eメール）：
service.benelux@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）：
marketing.benelux@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～5.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

その他の全EMEA諸国 &
販売代理店（C-EMEA*）

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THENETHERLANDS（オランダ）
電話： (+31) 180 646 666
ファックス： (+31) 180 646 699
カスタマーサービス（Eメール）： service.db.cemea@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）：
marketing.db.cemea@lifefitness.com
営業時間： 9.00 a.m.～5.00 p.m.（中央ヨーロッパ標準時）

アジア太平洋地域（AP）

日本
Life Fitness Japan

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-27-7
日本ブランズウィックビル 8 階
電話： (+81) 3 3359 4309
ファックス： (+81) 3 3359 4307
カスタマーサービス（E メール）： service@lifefitnessjapan.com
販売/マーケティング（E メール）： sales@lifefitnessjapan.com
営業時間： 9.00 am～5.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

中国および香港
Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG（香港）
電話： (+852) 2891 6677
ファックス：(+852) 2575 6001
カスタマー サービス（Eメール）：HongKongEnquiry@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）：ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～6.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

その他の全アジア太平洋諸国 &
アジア太平洋販売代理店*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG（香港）
電話： (+852) 2891.6677
ファックス： (+852) 2575.6001
カスタマー サービス（Eメール）：HongKongEnquiry@lifefitness.com
販売/マーケティング（Eメール）：ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間： 9.00 am～6.00 pm（中央ヨーロッパ標準時）

* 地域の代理店または販売代理店/販売業者については、**www.lifefitness.com** もご覧ください。

M051-00K66-A107
6/08

本製品を使用する前に、この取扱説明書と
設置手順をすべてお読みください。

本書では、装置の設定や適正かつ
安全な使用方法について説明しています。

FCC 警告 - ラジオ/テレビ受信障害の可能性について

注： この機器は FCC 規則のパート 15 に記載されているクラスAデジタル装置の規制に適合することがテストによって確認されています。この規制は、本機器を商用環境で操作する際に有害な電波干渉から適切に保護するために定められたものです。この装置は無線周波エネルギーを生成、使用し、これを放射する可能性があります。説明書に従って設置、使用されない場合は、無線通信に有害な干渉が発生することがあります。住宅地で本機器を使用すると、有害な干渉を引き起こすおそれがあります。その場合は、ユーザー側で干渉防止措置を講じる必要があります。

クラス SB（スタジオ）：専門的用途/商業用途。

注意：この装置を変更または修正すると、製品保証が無効になることがあります。

クリーニングやユーザーメンテナンスを除く保守サービスは、認定を受けたサービス担当者以外は行わないでください。ユーザーの方が修理できる部品はありません。

目次

セクション	内容	ページ
1.	はじめに	5
1.1	重要な安全関連情報	5
2.	インスパイアLCDコンソール	6
2.1	インスパイアLCDコンソールの概要	6
2.2	インスパイアLCD コンソールの説明	7
2.3	ワンタッチ負荷コントロール	13
2.4	読書ラックとアクセサリ トレイ	14
3.	ハートレート ゾーン トレーニング®エクササイズ	15
3.1	ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズの効用	15
3.2	心拍数のモニタリング	16
	Lifepulse™ 心拍数デジタル モニタリング システム//心拍数チェスト ストラップ（オプション）	
4.	ワークアウト	18
4.1	ワークアウトの概要	18
4.2	ワークアウトの利用	20
	ワークアウトの開始//ワークアウトの選択//ワークアウト目標の入力// ワークアウト値の入力//ワークアウト モードの選択//ワークアウトの変更/終了	
4.3	ワークアウトの説明	24
	ワークアウトの階層構造	25

	クイック選択//クラシック: マニュアル、ランダム、ヒル、エアロビクス // ハートレート プラス:
	ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル™、ハートレート インターバル™、
	エクストリーム ハートレート™//ヒル プラス: アラウンド ザ ワールド、カスケード、フットヒル、
	キリマンジャロ // アドバンス ワークアウト: フィット テスト (Life Fitness、空軍身体能力テスト (PRT)、
	海軍身体能力テスト (PRT)) // 自己流 ハートレート インターバルおよびレベル インターバル) //
	カスタム (レベル インターバルおよびハートレート インターバル) // ワット数／MET	

	ワークアウト ランドスケープ™の概要	32
4.4	Life Fitness ライフサイクル® エクササイズ バイクでワークアウトを最適化	33
	レベルの選択 // クールダウン	
4.5	その他の機能	33
	音声キュー//iPod® との互換性//バーチャル トレーナー//USBとの接続性// ズーム機能//メディア センター	
5.	システム オプション メニュー	34
5.1	システム オプション メニューの使用	34
5.2	設定メニュー	35
	マネージャー設定 1	
	言語//単位//ワークアウト時間設定//スタンバイ設定	
	マネージャー設定 2	
	カスタム メッセージ//自己流//プログラム タイムアウト//フィット テスト//マラソン モード// システム警告音//一時停止時間//テレメトリー//バーチャル トレーナー//ネットワーク// 音声キューのマネージャー設定	
	タッチスクリーンの設定	
	設定のエクスポート/インポート	
5.3	設定	37
5.4	97C、95C、95R インスパイア コンソールの仕様	38
5.5	保証情報	39
	97C、95C、95R用のインスパイア コンソール	

©2008 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness、FlexDeck、およびハートレート ゾーン トレーニングは Brunswick Corporation の登録商標です。ゴー システム、スポーツ トレーニング、ハートレート ヒル、ハートレート インターバル、エクストリーム ハートレート、Lifepulse および Lifespring は Brunswick Corporationの商標です。Polar は Polar Electro, Inc. の登録商標です。Fitlinxx は Integrated Fitness Corp. の登録商標です。これらの登録商標を Life Fitness または関連企業の明示的な書面による同意なしに使用することは禁止されています。

この取扱説明書では、以下の製品の機能について説明しています。

97C、95C、95R Lifecycle® エクササイズ バイク インスパイア コンソール

製品の特定の機能については、本書の「仕様」セクションを参照してください。

エクササイズ機器を不正または過剰に使用すると、人に傷害を与える可能性があります。Life Fitness では、エクササイズを開始する前に健康診断を済ませておくことを強くお勧めしております。 特にご家族に高血圧や心臓病などを患った方がいらっしゃる場合や、お使いになる方が45歳以上である場合や、喫煙なさる場合、また高コレステロール値の方、肥満のほか、過去1年に定期的にエクササイズを行っていない方の場合は医師の診察を受けてください。

エクササイズ中に立ちくらみやめまい、疼痛、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。

1 はじめに

1.1 重要な安全関連情報

本製品を使用する前に、すべての説明をお読みください。

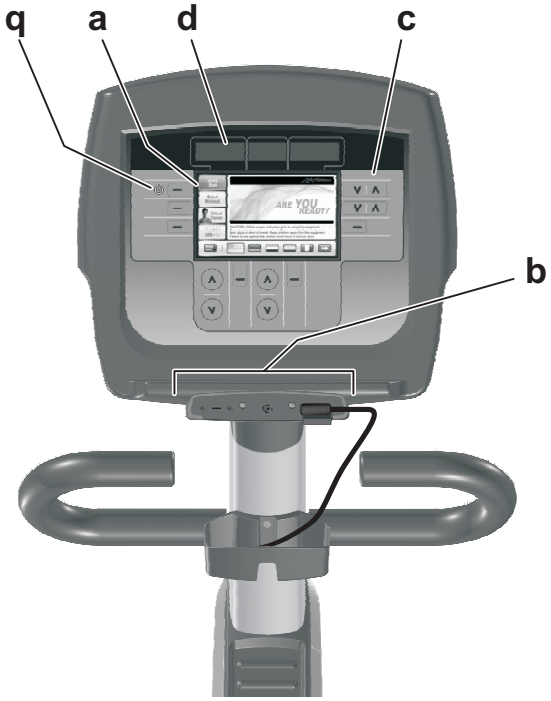
- 本製品を落としたり損傷したり、または本体の一部を水に浸したり全体を水中に落下させるなどして正常に機能しない場合は、Life Fitness カスタマー サポート サービスまでご連絡ください。
- 本装置を適切に操作するため、必ずコンソールの指示に従ってください。
- 子どもや弱者、身体障害者が本装置を使用するときは、必ず厳重に監視してください。
- アクセサリ トレイやミネラルウォーターのボトル ホルダー以外の場所に、液体を直接置かないでください。ボトルはフタ付きの容器のご使用をお勧めします。

本取扱説明書は保管して、
必要に応じて参照してください。

2 インスパイアLCDコンソール

2.1 インスパイアLCDコンソールの概要

Lifecycle® エクササイズ バイクの LCD コンソールを使って、各自のフィットネス能力や目標にあわせてワークアウトを調整したり、進行状況をモニタリングできます。この使いやすいコンソールで、前回のワークアウトからどれだけ運動能力が向上しているかをトラッキングできます。



リカンベント ライフサイクル エクササイズ バイク

アップライト ライフサイクル エクササイズ バイク

a. タッチスクリーン ディスプレイ： タッチスクリーンディスプレイ（LCD 画面）を使って、ワークアウトを選択、設定、モニタリングできます。

b. オプション パネル： オプションパネルを使って、ヘッドフォンやiPod®、USB メモリー スティックを利用できます。

c. コントロールパネル： コントロールパネルを使って、「ワークアウトの進行状況」画面を終了せずに、点灯したキーを押してワークアウトやメディアのパラメータをコントロールできます。

d. データ表示： データ表示では、ワークアウト中に距離や心拍数、燃焼カロリーを表示することができます。

q. 電源オン ボタン： 電源オンボタンを押すと、コンソールの電源が入ります。

2.2　インスパイア LCD コンソールの説明

このセクションでは、Lifecycle エクササイズ バイクのインスパイア LCD コンソールのタッチスクリーン ディスプレイに表示されるボタンとその機能について説明します。コンソールを使ってワークアウトを設定する方法の詳細については、 セクション4「*ワークアウト*」を参照してください。

タッチスクリーン ディスプレイ

タッチスクリーン ディスプレイと点灯したコントロールパネルのキーを併用すると、ボタンにタッチするだけで他の画面を表示したり、画面間を移動できます。タッチスクリーン ディスプレイから、以下の機能を使用できます。

1) **クイック スタート** — マニュアル ワークアウトを開始します。
2) **ワークアウトの選択** — ワークアウトを選べます。
3) **バーチャル トレーナー設定** — ワークアウトのモチベーションを向上するためのバーチャル トレーナーを選択できます。
4) **USB プリセット選択/VIVO/ネットワーク** — USB メモリー スティックから保存済みのプリセットを選び、フィットネスのネットワーク システムにアクセスできます（使用可能な場合）。
5) **ワークアウト設定** — ワークアウトの値と目標を入力します。
6) **ワークアウトの進行状況** — 進行状況のモニタリング、ワークアウトの目標の編集、テレビを見ることができます。
7) **ワークアウト サマリ情報** — ワークアウトのサマリ情報を表示/保存します。
8) **メディア センター** — メディア オプションを設定します。
9) **言語の選択** — さまざまな言語から選べます。

1) ホーム画面

A. クイック スタート：このボタンを押すと、セットアップや目標の設定をスキップしてマニュアル ワークアウトをすぐに開始できます。ワークアウト開始後に、ワークアウトを調整することができます。ワークアウトを開始したら、レベルを選択して負荷レベルを決定します。ワークアウト開始後 1 分経過すると、タッチスクリーンに「体重を入力して METを表示」と表示されます。このボタンを押して、数字キーパッドまたは上下 矢印 キーを使用して体重を入力します。MET を計算および表示するには、体重を入力する必要があります。画面の一番下のクールダウン ボタンを選択すると、準備が整った際にクールダウン フェーズを入力できます。

B. ワークアウトの選択：さまざまなワークアウト プログラムから選択できます。

各ワークアウトの説明については、セクション4.1「*ワークアウトの概要*」を参照してください。

C. バーチャル　トレーナー：ワークアウトの設定をサポートし、ワークアウト中は音声フィードバックを提供してくれる男性または女性のトレーナーを選ぶことができます。

D. USB / VIVO / ネットワーク:以前に保存していたワークアウト設定データにアクセスできます。ワークアウト設定手順をスキップして、ワークアウトをすぐに開始できます。フィットネスのネットワーク システムにアクセスできます（使用可能な場合）。

E. 画面のロック/ロック解除：（ワークアウト中は使用できません。）定期的なメンテナンスや画面の清掃中に画面をフリーズできます。画面は 10 秒後、自動的にロック解除されます。画面をロックを2回押すと、ロックを解除できます。

F. 言語の選択：インターフェイス上の言語を 13 ヶ国語のいずれかに変更できます。画面の一番下から適切な言語フラグを選択してください。

G. その他の言語：このボタンを選択すると、その他の言語フラグを表示できます。

言語設定の詳細については、セクション 5.2 *「設定メニュー、マネージャー設定 1、言語」*を参照してください。

2) コントロールパネル

コントロールパネルを使って、「ワークアウトの進行状況」画面を終了せずに、ワークアウトやメディアのパラメータをコントロールできます。

H. 矢印キー：ワークアウト中は、点灯した「上」または「下」矢印 キーをタッチスクリーンディスプレイと併用できます。これらのキーを使って、ワークアウトの設定中にワークアウトの目標を変更できます。矢印キーの各セットは、タッチスクリーンディスプレイ上で真上にある目標をコントロールできます。

変更可能な情報（ワークアウトの目標など）はボタン（時間、 レベル、 目標心拍数*）として表示されるか、 ワークアウトの変更、目標の変更（カロリー、距離、心拍数プログラム、ゾーン時間）から変更できます。ワークアウト統計は変更できません。

たとえば、経過時間（ワークアウト目標）で点灯している矢印キーを使って、1回の目標時間を変更できます。

I. クールダウン：ワークアウト プログラムは、クールダウンフェーズに入ると負荷レベルが低下し、自動的に終了します。この段階では、 ワークアウト中に筋肉に蓄積され、 筋肉痛の原因になる乳酸やエクササイズ中に蓄積されたその他の副産物を体が除去し始めます。

クールダウンの点灯キーを押すと、ワークアウト中にいつでもクールダウンを開始できます。各ワークアウトのクールダウン レベルは、個人のパフォーマンスに応じて自動的に調整されます。（クールダウン時間は、ワークアウト時間に応じてあらかじめ設定されています。）クールダウン時間は、コントロールパネル上の対応する矢印キーを使って変更できます。クールダウンの終了時、または「ワークアウトの終了」キーを押した後、ワークアウト サマリ ボックスが表示されます。

J. 一時停止：「一時停止」の点灯キーを押します。「ワークアウトの再開」ボタンと「終了」ボタンがタッチスクリーンに表示されます。「 ワークアウト の再開」を選択するとワークアウトを継続でき、「終了」を選択するとワークアウトを終了できます。一時停止の時間は60秒です。それを超えるとコンソールが自動的にシャットダウンされます。*（ペダルを停めると、ワークアウトは一時停止されます。ペダル走行を再開すると、ワークアウトを続行できます。）*

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば、40 歳のユーザーのファットバーン** ワークアウトの推奨 THR は117です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

K. メディア：「メディア」の横で点灯しているキーを押すと、Life Fitness 接続可能テレビと iPod のオプションを利用できます。

L. ボリューム：オプションの Life Fitness 接続可能テレビと iPod 用のボリューム コントロールです。ボリューム アイコンの横で点灯している「上」または「下」向き矢印キーを押すと、ボリュームを調節できます。

M. CH：オプションの Life Fitness 接続可能テレビとiPod用のチャンネル コントロールです。チャンネル アイコン（ch）の横で点灯している「上」または「下」向き矢印キーを押すと、チャンネルを変更できます。

N. 表示の 変更：「表示の変更」の横で点灯しているキーを押すと、4 種類のランドスケープ（クラシック プロフィール、マウンテン、400 メートル トラック、5k ハイキング コース）を切り替えることができます。

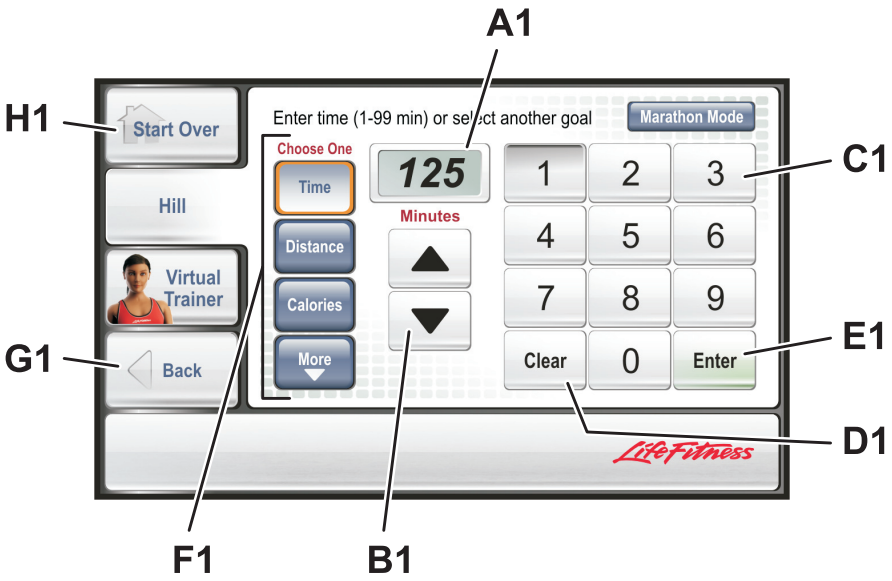
O. ワークアウトの変更：「ワークアウトの変更」の横で点灯しているキーを押すと、4 つのワークアウト カテゴリーを切り替えることができます。

P. バーチャル トレーナー：「バーチャル トレーナー」の横で点灯しているキーを押すと、トレーナーをオフにできます。

注：オプションの Life Fitness 接続可能テレビと iPod の音声を聞くにはヘッドフォンが必要です。ヘッドフォンジャックは、オプションパネルの一番下にあります。ジャックに不備がある場合は、オプションパネルを交換してください。詳細については、Life Fitness カスタマー サポート サービスまでお問い合わせください *（連絡先については、1ページ目を参照してください）*。

3）ワークアウトの設定

ワークアウトはワークアウトの選択ボタンから設定できます。ワークアウトは、クラシック、ハートレート プラス、ヒル プラス、アドバンスの 4 つのカテゴリのいずれかに含まれています。ワークアウトのオプションは、各カテゴリ ラベルの右側に表示されます。カテゴリを選択すると、各ワークアウトの説明が表示されます。



ワークアウト設定画面は、ワークアウト プログラム ボタンを選ぶと表示されます。この画面に値を入力したり、選択したワークアウトの目標を選んだりできます。ワークアウトに応じて異なりますが、通常は目標タイプ（時間、距離、カロリー、ペース）、レベル、年齢、体重、距離、目標心拍数*（心拍数プログラム用）などが含まれています。

A1. データ 表示：データ入力と値を表示します。

B1. 矢印 ボタン：上下矢印ボタンを使って、ワークアウトの長さや体重、年齢、距離、目標心拍数、負荷レベルなどのワークアウト値や目標を調整できます。ENTER (E1)を押すと、選択内容を記録できます。

C1. 数字 キーパッド：ワークアウトのパラメータを入力できるもうひとつの手段です。キーパッドで数字を入力してか ENTER（E1）を押します。

D1. クリア：入力内容をすべて消去して初期設定に戻ります。

E1. ENTER：値の入力後にこのボタンを押すと、値を登録して次の画面に進みます。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳のユーザーのファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117となります。*

F1. 目標 タイプ: 望ましいワークアウトの目標タイプを選択します。時間、距離、カロリー、ペース、ゾーン時間、またはマラソン モード（有効な場合）から選択します。

G1. 戻る: 前の画面に戻ります。

H1. やり直し: ワークアウト設定を終了して、ホーム画面に戻ります。

ワークアウト設定タイプ画面

目標設定画面

- **目標タイプ:** 目標タイプの初期設定はワークアウトの「時間」となっており、ワークアウトの前に使用時間を選択できます。

  また、距離やカロリー、ペース、ゾーン時間（心拍数プログラムで利用できる場合のみ）などの詳細な目標タイプを選択できます。

  距離、カロリー、ペース、ゾーン時間については、ワークアウト時間は目標に達するまでの時間に応じて異なります。目標が達成されるまでワークアウトは続きます。ワークアウトを早く終了するには、表示の一番下からクール ダウン を選択してすぐにクールダウンを開始するか、またはワークアウトの変更を選択して別のプログラムに切り替えます。詳細については、セクション 4.2「*ワークアウトの利用*」を参照してください。

  これらのワークアウトの目標を設定する方法、また、これを最大限に活用する方法については、パーソナル トレーナーに相談してください。ゾーン トレーニングの詳細な情報については、セクション3.1「ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズの効用」を参照してください。

- **レベル:** プログラムされたワークアウトの負荷レベルを選択します。レベルは、1 ～ 25 の範囲です*(オプションの外部電源使用時は 0 ～ 25 の範囲)*。
- **目標心拍数*:** （心拍数ワークアウトのみ）年齢に応じた推奨心拍数を提供します。**ファットバーン**については、目標心拍数は理論上の最大心拍数の65%として計算されます。**カーディオ**では、目標心拍数は80%で計算されます。目標心拍数の詳細については、セクション3「*ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズ*」を参照してください。

値の設定画面

- **体重:** 体重を入力することで、MET をワークアウト画面に表示できます。
- **年齢:** 心拍数プログラムで用いられ、正確な目標心拍数が決定されます。
- **性別:** フィット テストの予測算定式とそれに関連する評価で使用します。

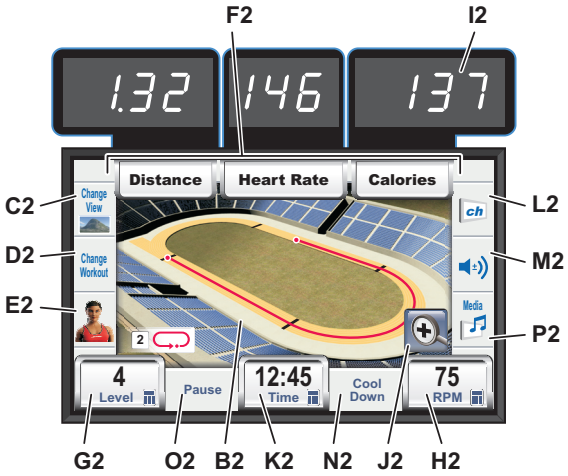
† アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン***ワークアウトの推奨THRは117です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

4）ワークアウトの進行状況

「ワークアウトの進行状況」画面は、ワークアウトの設定終了後に自動的に開き、ワークアウトの開始を合図します。この画面からワークアウトの進行状況をモニタリングできます。ワークアウトの進行状況を表示するとともに、距離やペース、経過時間、心拍数、レベル、速度、ワット数/MET、消費カロリー、毎時消費カロリーをモニタリングできます。

「ワークアウトの進行状況」画面を使って、時間、レベル、目標心拍数*（心拍数プログラム用）などの目標をワークアウト中にいつでも変更できます。すべてのワークアウトであらゆる目標を利用できるわけではありません。有効な目標時間のみが表示され、ワークアウト中に進行状況画面で変更できます。この画面からメディア センターを表示することも可能です。



A2. メッセージ エリア：ワークアウトのタイプを表示し、必要な情報について指示を出したり、コンセプトを説明したりします。

B2. ワークアウトプロフィール ウィンドウ：このウィンドウには、4つのワークアウト表示のいずれかでワークアウトの進行状況が表示されます。

C2. 表示の 変更：このボタンを使用すると、4 種類のワークアウト ランドスケープ（クラシック プロフィール、マウンテン、400 メートル トラック、5k ハイキング コース）を切り替えることができます。これは、ワークアウトの進行状況情報を失わずにいつでも実行できます。

D2. ワークアウトの変更：このボタンを選択すると、ワークアウト 選択画面に戻り、ワークアウトを選択できます。ワークアウトを変更するには、別のプログラムを選択し、残りの値を入力して、ENTER を押します。

E2. バーチャル トレーナー：このボタンを選択すると、バーチャル トレーナーを有効または無効にできます。

F2. 目標の 表示

心拍数：（心拍数ワークアウトのみのレベルを変更できます。）ワークアウト設定画面で指定した目標心拍数*を表示します。ワークアウト中にいつでも変更できます。タッチスクリーンの心拍数ボタンにタッチすると、目標心拍数ワークアウト設定画面が表示されます。

実際の心拍数：Lifepulse センサーを握るか、Polar 対応心拍数チェスト ストラップを着用している場合に心拍数が表示されます。**注：** ワークアウト開始前およびワークアウト中は、どの画面でも心拍数をチェックできます。

距離：ワークアウト中に移動した距離、または登はんした距離が表示されます。

カロリー/毎時燃焼カロリー: 累積燃焼カロリーおよび毎時燃焼カロリーが表示されます。

ペース：歩行ペースが表示されます。

G2. レベル: このボタンを押すか、ワンタッチ負荷コントロールを使って(セクション 2.3 *「ワンタッチ負荷コントロール」*参照)、負荷レベルを増減できます。コントロールパネルの「レベル」の真下で点灯している矢印 キー を使って、「ワークアウトの進行状況」画面を終了することなくレベルを変更できます。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

H2. 速度の表示：速度の表示には、ペダル走行の速度が 1 分間あたりの回転数 (RPM) およびマイル時速 (MPH) で表示されます。速度の表示 RPM と MPH は 3 秒ごとに切り替わります。

I2. ワークアウト統計：継続的にワークアウトの進行状況を更新します。距離、登はん距離、分速（マイルまたはキロ）ペース、燃焼カロリー/毎時燃焼カロリー、目標心拍数（心拍数プログラム用）、心拍数（Lifepulseセンサーを握っているか、テレメータ ストラップを装着している場合）、ゾーン時間（ワークアウトの目標として選択されている場合）、MET/ワット数（体重が入力された場合は切り替え可能、それ以外の場合はワット数のみ）が表示されます。

以下の切り替えが可能です。カロリー、毎時燃焼カロリー、ワット数、MET。切り替え後の情報をカスタマイズするには、「データの表示」 ボタンを押して別メニューに移動します。4つの選択肢とチェックボックスが表示されます。チェックが入っている項目は、切り替え可能であることを示します。たとえば、カロリーのみを表示したいときは、その他の3つのチェックを外してください。カロリーと毎時燃焼カロリーを表示したいときは、その他の2つのチェックを外してください。選択したら、「閉じる」を押してください。すべて 非表示にしたいときは、「非表示」を選択してください。

J2. ズーム：このボタンを選択すると、大きく読みやすいディスプレイでレベルや時間、速度を表示できます。ズームモードが有効になっている場合は、ワークアウト プロフィールを表示できません。

K2. 時間の 表示/経過時間：このボタンを選択すると、時刻を表示し、ワークアウトの長さを変更したり、異なった時間表示を選択したりできます。ワークアウトの長さを変更するには、経過時間を選択し、矢印ボタンまたは数字キーパッドを使用して時間を調整してから ENTER を押します。時間表示法を変更するには、経過時間を選択し、別の時間表示法（残り時間または隠れた時間）を選択してからENTERを押します。

「ワークアウトの進行状況」画面を終了しないでワークアウトの長さを変更するには、コントロールパネルの経過時間の真下で点灯している矢印 キーを使います。

注： 経過時間ボタンを使ってワークアウトの長さを変更しても、ワークアウトですでに費やした継続的な経過時間には影響しません。

L2. チャンネル（ch）： オプションの Life Fitness 接続可能テレビとiPod用のチャンネル アイコンです。チャンネル アイコン（ch）の隣で点灯している矢印 キーを押すと、チャンネルを変更できます。

M2. ボリューム： オプションのLife Fitnessテレビ とiPod用のボリューム アイコンです。 このアイコンの隣で点灯している矢印 キーを押すと、ボリュームを調節できます。

N2. クールダウン：ワークアウト プログラムは、クールダウンフェーズに入ると負荷レベルが低下し、自動的に終了します。この段階では、 ワークアウト中に筋肉に蓄積され、 筋肉痛の原因になる乳酸やエクササイズ中に蓄積されたその他の副産物を体が除去し始めます。

クールダウンキーを押すと、 ワークアウト中にいつでもクールダウンを開始できます。 各ワークアウトのクールダウンレベルは、 個人のパフォーマンスに応じて自動的に調整されます。（クールダウン時間は、 ワークアウト時間に応じてあらかじめ設定されています。）クールダウン時間は、コントロールパネル上の対応する矢印キーを使って変更できます。クールダウンの終了時にワークアウト サマリ ボックスが表示されます。

O2. 一時停止：このキーを押すと、現在のワークアウトを一時停止できます。「 ワークアウトの再開 」ボタンと「終了」ボタンがタッチスクリーンに表示されます。「 ワークアウトの再開」を選択するとワークアウトを継続でき、「終了」を選択するとワークアウトを終了できます。

注： ペダルを停めると、ワークアウトは一時停止されます。ペダル走行を再開すると、ワークアウトを続行できます。一時停止の時間は60秒です。この時間を超えるとワークアウトが自動的に終了します。

P2. メディア：「メディア」ボタンを押すと、Life Fitness 接続可能テレビと iPod を使用できます。以下のテレビ表示オプションを利用できます。 チャンネル コントロール：コントロールパネルのチャンネル選択アイコン（ch）の隣で点灯している上下矢印キーを使って、チャンネルを変更できます。

数字キーパッド：新しいチャンネルを選択する際に使います。

前のチャンネル：このボタンを選択すると、直前に表示されていたチャンネルに戻ることができます。

CC（クローズド キャプション）：クローズド キャプション機能を有効にできます。

SAP（副音声プログラミング）：副音声プログラミングを有効にできます。

ミュート：テレビの音声を消音できます。

チャンネル選択：チャンネル選択キーパッドを表示できます。

ボリューム：コントロール パネルのボリューム アイコンの隣にある上下矢印キーを使って、ボリュームを調節できます。

以下の iPod オプションを利用できます。

iPod コントロール：iPod データを検出します。メニュー項目の隣にあるコントロールを使って、カテゴリーや曲、映画などを操作できます。ハイライトされたリスト項目を承諾するには「選択」を押します。

プレイリストの非表示： このボタンを押すと、iPod のプレイリストを非表示にしてワークアウトプロフィールを表示できます。プレイリストを非表示にしても iPod はオフになりません。

異なったワークアウトの「ワークアウトの進行状況」画面に表示される追加情報：

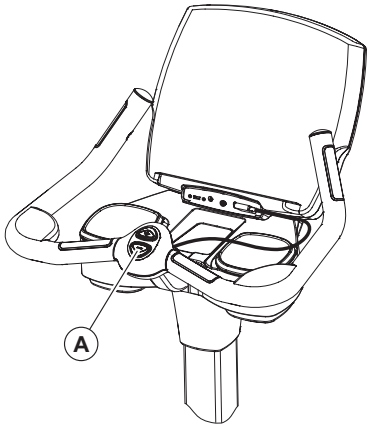
体重の入力：クイックスタート ワークアウトに表示されます。体重を入力して MET を表示を選ぶと、MET を計算および表示できます。

ゾーン 時間：ハートレート ゾーン トレーニング ワークアウトで、心拍数が選択した目標ゾーン内にとどまった時間を表示します。詳細については、セクション3 *「ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズ」* を参照してください。

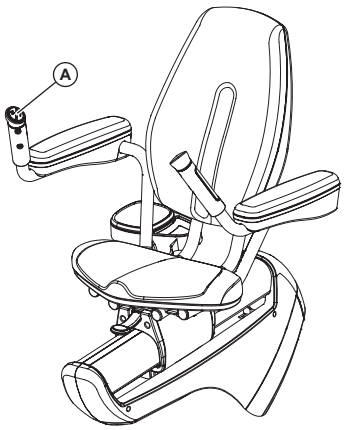
ペース表示： 自分のペースが目標とするペースよりも早いのか遅いのか、 または目標どおりなのかをトラッキングできます。ペースの状況は、4 つのワークアウト ランドスケープのいずれでも表示されます。

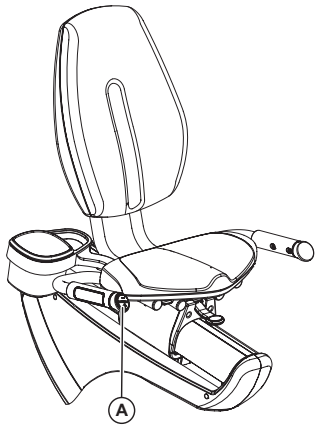
2.3 ワンタッチ負荷コントロール

ワンタッチ負荷コントロール（A）は、Lifefitness ライフサイクルエクササイズバイクに備えられています。この機能を使って、ワークアウトの負荷レベルを簡単な方法で増減できます。



アップライトライフサイクルエクササイズ バイクのワンタッチ負荷コントロールは、ハンドルバーの真中に配置されています。



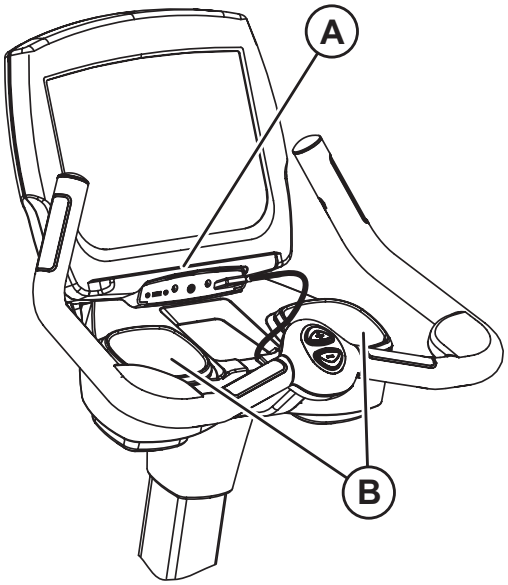


リカベントライフサイクル エクササイズバイクのワンタッチ負荷コントロールは、右側のアームレストおよび右側のハンドルバーに配置されています。

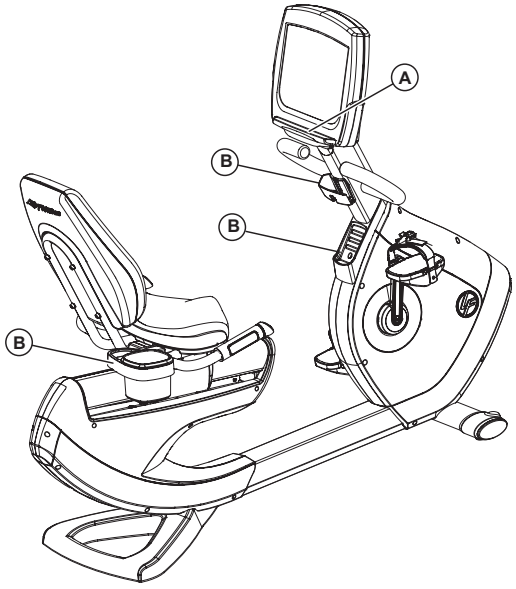
2.4　読書ラックとアクセサリトレイ

備え付けの読書ラック（A）には、ワークアウト中に本や雑誌を置くことができます。備え付けのアクセサリトレイ（B）は、ミネラルウォーターのボトルやメディア機器、携帯電話などのアイテムを置けるようになっています。

注： 本や雑誌などはタッチスクリーンディスプレイの前に置くことになるため、ラックにこれらを置くときやページをめくる際に、誤ってボタンを押さないよう気をつけてください。



アップライト ライフサイクル エクササイズ バイクの読書ラックとアクセサリ トレイ



リカベント ライフサイクル エクササイズ バイクの読書ラックとアクセサリ トレイ

3 ハートレート ゾーン トレーニング® エクササイズ

3.1 ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズの効用

エクササイズ中に特定の心拍数を維持することは、ワークアウトの強度をモニタリングして最良の結果を得る上で最適な方法であることが研究によって証明されています。これが、Life Fitness ハートレート ゾーン トレーニングのエクササイズへのアプローチのコンセプトとなっています。

ゾーン トレーニングでは、カロリーを高い割合で消費して脂肪を燃焼したり心肺機能の持久力を高めたりするために、最適な心拍数範囲（ゾーン）を識別します。このゾーンは理論上の最大心拍数 † （HRmax）のパーセンテージで示され、その値はワークアウトに応じて異なります。Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクには、ハートレート ゾーン トレーニングのエクササイズを最大限に活用できる独自のワークアウトが 5 つ含まれています。

- **ファットバーン**
- **ハートレート ヒル**
- **エクストリーム ハートレート**
- **カーディオ**
- **ハートレート インターバル**

各ワークアウトにはそれぞれ異なった利点があります（セクション4 *「ワークアウト」*を参照してください）。

注： 特定のフィットネス目標を設定し、ワークアウト プログラムを計画する際は、フィットネス トレーナーに相談するようお勧めします。

ハートレート ゾーン トレーニングのワークアウト プログラムでは心拍数を測定します。オプションのテレメータ チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを握ると、バイクの内蔵コンピュータがワークアウト中に心拍数をモニタリングします。実際の心拍数に基づいて目標心拍数*を維持できるように、コンピュータが自動的に負荷レベルを調整します。

ワークアウト中に目標心拍数を変更するには、新しい目標心拍数を入力します。希望する数値を数字キーパッド上で入力するか、タッチスクリーンの「ハートレート」ボタンを押してください。

ワークアウト中にプログラムを変更するには、「ワークアウトの変更」ボタンを使用します。

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

† アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば、40 歳の方が使用する場合、ファットバーン** ワークアウトの推奨 THR は 117です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は (220-40) x 0.65 = 117 となります。*

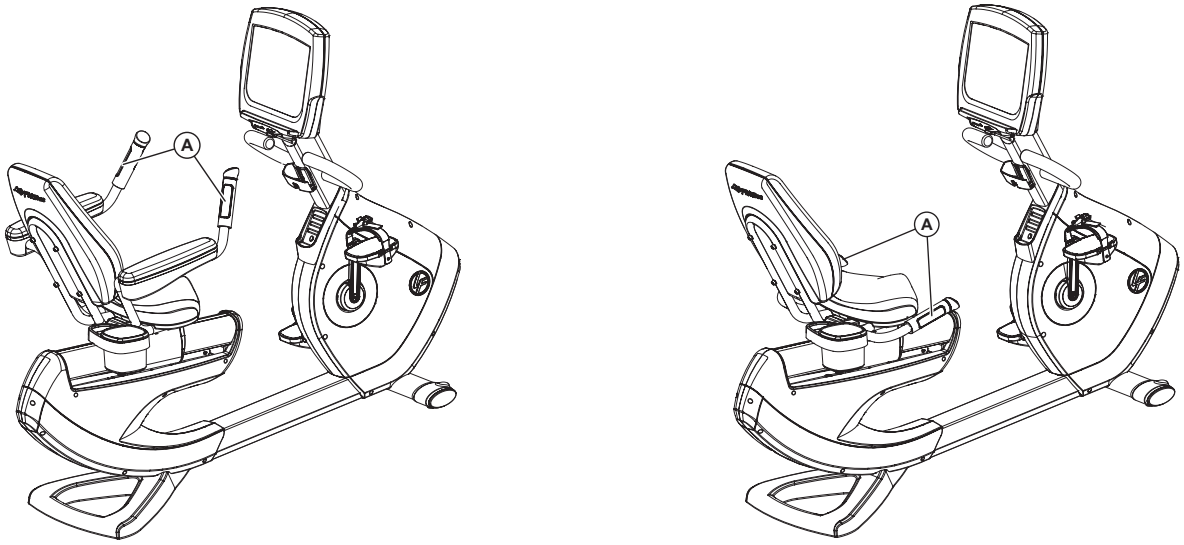
3.2 心拍数のモニタリング

LIFEPULSE™ デジタル心拍数モニタリング システム

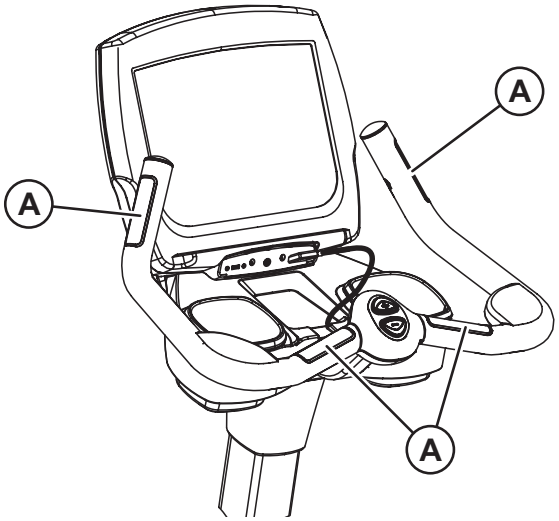
Lifepulse システム センサー（特許取得済み）は、機器に内蔵された心拍数モニタリング システムです。ワークアウト中に極めて正確な心拍数測定を可能にします。

- 機器のアームレストまたはハンドルバーのセンサー（A）をしっかりと握ります。
- 各センサーの中央部を水平または垂直方向に握ります。
- 両手は安定した状態で適当な位置に保ちます。

心拍数はセンサーを握ってから 10～40 秒以内にコンソールに表示されます。 センサー上の手の位置が適切でない、上半身の動かしすぎ、手にローションを塗ったり汚れている、センサーの握り方が強すぎる/弱すぎる場合、Lifepulse の測定値に影響を与えます。



リカンベント ライフサイクル エクササイズ バイクでは、左右のアームレストまたはハンドルバーに配置されたセンサーを握ります。



アップライト ライフサイクル エクササイズ バイクでは、合計 4 つのセンサーがハンドルバーに配置されており、その内の左右 2 つ(A)を交互に握ります。

心拍数チェスト ストラップ（オプション）

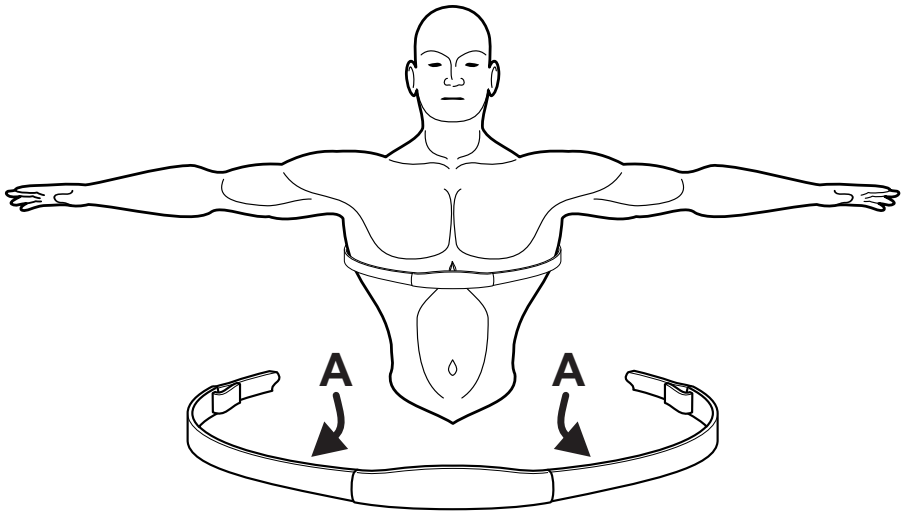
Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクには、Polar® テレメータが備えられています。この心拍数モニタリング システムによって、肌に押し当てられた電極が心拍数の信号をバイクのコンソールに伝えられます。この電極は、ワークアウト中に着用するチェスト ストラップに取り付けられています。チェスト ストラップはオプションです。ご注文は、Life Fitness カスタマー サポート サービスで承っています *(連絡先は 1 ページを参照)*。

ストラップの正しい位置は、下の図を参照してください。電極（A）はストラップの下側の表面に 2 つの溝があります。心臓の電気的刺激を正確に受信機に伝えるには、常に濡れた状態になっている必要があります。電極を濡らしてください。次に、ストラップを胸の筋肉のなるべく高い位置に固定します。ストラップは必ずしっかりと固定してください。ただし、通常の呼吸ができる程度の余裕は残してください。

電極が肌に直接触れている間に、送信機付きストラップが正しい心拍数の測定値を送信します。湿らせた薄い布地を通しても適正に機能します。

チェスト ストラップの電極を再び濡らす必要が出てきた場合は、ストラップの中央を握って胸から取り外し、2つの電極を出して再度濡らします。

注： *チェスト ストラップを装着した状態でLifepulseシステム センサーを握っている場合、およびセンサーからの信号が有効な場合、内蔵コンピュータは心拍数の測定に、チェスト ストラップによって転送される信号の代わりにセンサーからの信号を使用します。*



4 ワークアウト

4.1 ワークアウトの概要

95C、95R ライフサイクル エクササイズ バイクのインスパイア LCD コンソールには、以下のワークアウトがプログラムされています。

クイック スタートはエクササイズを開始する最も手早い方法で、特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。「クイック スタート」キーを押すと、一定の負荷レベルでワークアウトが開始されます。負荷レベルは自動的に変更されません。レベルを変更するには、矢印 キーまたは数字キーパッドを使って値を増減させます。ワークアウトを開始後 1 分間経過すると、タッチスクリーンに「体重を入力して MET を表示」と表示されます。このボタンを押して、数字キーパッドまたは上下 矢印キーを使用して体重を入力します。MET を計算および表示するには、体重を入力する必要があります。

クラシックワークアウト

クラシックは、 設定されたパターンで負荷レベルが増減するワークアウトです。 このボタンを使うと以下のワークアウトにアクセスできます。

マニュアルは、負荷や速度をいつでも変更できる一定レベルのワークアウトです。

ランダムは、不規則なパターンまたは進行状況に応じて負荷レベルが常に変化するインターバル トレーニング ワークアウトです。

ヒルは、インターバル トレーニング ワークアウトです。インターバルでは、強度の有酸素運動と強度の低い通常の運動が繰り返されます。

エアロビクスは、ペダル走行の速度が高速と低速に切り替えられるワークアウトです。速度のインターバルは、ワークアウトの強度を上げ下げするパターンが交互に繰り返されます。

ハートレート プラス ワークアウト

ハートレート プラスは、負荷レベルが設定されたパターンで増減するワークアウトです。このボタンを使うと以下のワークアウトにアクセスできます。

ファットバーンはカロリー消費の割合を高めて脂肪を燃焼する強度の低いワークアウトです。心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。このワークアウト プログラムは、実際の心拍数に基づいて負荷レベルを自動調節し、理論上の最大心拍数 † の 65% の心拍数を維持します。

カーディオは、より運動効果がある強度の高いワークアウトで、心血管系の健康増進と消費総カロリーを最大限にします。心拍チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。このワークアウト プログラムは、実際の心拍数に基づいて負荷レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 80% の心拍数を維持します †。

ハートレートヒルは、 目標心拍数*に基づいて3つの異なった丘を上ります。 心拍数チェストストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。

ハートレート インターバルは、目標心拍数*に基づいて丘と谷のパターンを交互に繰り返します。心拍数チェスト ストラップを着用するか、Lifepulseセンサーを最初から最後まで握っておく必要があります。

エクストリーム ハートレートは、かなりの運動量が求められる極めて強度の高いワークアウトです。心拍数をできる限り早く上下させるように意図されています。心拍数チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。

† アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

** 目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数（HRmax）のパーセンテージで示されます。40 歳の方が使用する場合、**ハートレート ヒル**および**ハートレート インターバル**ワークアウトの推奨 THR は144、つまり最大心拍数の 80 パーセントです。算定式は、(220-40)* x 0.80 = 144 となります。*

ヒル プラス ワークアウト

ヒル プラスは、負荷レベルが設定されたパターンで増減するワークアウトです。このボタンを使って、以下のワークアウトを利用できます。

アラウンド ザ ワールドは、世界のさまざまな地形をモデルにした丘陵インターバル トレーニングです。

フットヒルは、なだらかな起伏の丘を低い負荷レベルで走行するワークアウトです。

キリマンジャロは、負荷レベルが頂上に向けて徐々に増し、頂上を越すと徐々に緩くなるヒル ワークアウトです。

カスケードは、頂上が 2 つあり、負荷レベルが徐々に増減するワークアウトです。

アドバンス ワークアウト

アドバンス ワークアウトは、 上級者向けのワークアウトをトレーナーが付き添わなくても行えるように考案されたカスタマイズ ワークアウトです。このワークアウトには以下が含まれています。

LIFE FITNESS フィット テストは、同性の同年齢者と比較して心臓血管の健康状態を評価します。

ミリタリー

ミリタリー フィット テスト

海軍身体能力テスト（PRT）は、海軍の 1.5 マイル（2.4キロ）距離走に相当するローインパクトな 12 分間のテストです。このプログラムは、1.5 マイル(2.4 キロ)のランニングに相当するワークアウトによるカロリー消費が想定されています。テストの評価には、年齢、性別、傾斜の度合いを選択できます。

空軍身体能力テスト（PRT）は、1.5 マイル（2.4 キロ）の身体能力テストで、筋肉の持久力と心肺能力の適性を評定できます。

自己流

自己流ワークアウトは、**レベル インターバル**や**ハートレート インターバル**に基づいて自己流のワークアウトをカスタマイズできます。ワークアウト時間を入力して、ワークアウト中のインターバルの回数を選択します(最大 30 回)。各インターバルの時間は、ワークアウト時間をインターバルの回数で割り算して計算されます。各インターバルに対して、心拍数やレベル(ワークアウトの種類によって異なります) も選択できます。自己流ワークアウトは、名前を付けて保存することはできません。自己流ワークアウトは、マネージャー設定画面で無効にすることができます (詳細については、セクション 5.2 *「設定メニュー、マネージャ設定 2、自己流マネージャー設定」* を参照してください)。設定したワークアウトに名前を付けて保存することはできません。

カスタム

現場のトレーニング スタッフによって、トレーニング プログラムとして、あらかじめ設定されるカスタム ワークアウトです。特別な目的のために設定された**レベル インターバル**または**ハートレート インターバル**のワークアウトの場合もあります。それぞれのカスタム ワークアウトには、最大4種類の設定が可能です。トレーニング スタッフは、設定したカスタマイズ ワークアウトに名前を付けて保存できます。カスタム ワークアウトの詳細については、現場のトレーニング スタッフにお尋ねください。

ワット数/MET は、運動量をワット数または MET で表示できます。

4.2　ワークアウトの利用

ワークアウトを選択します。各ワークアウトの設定に必要な手順の概要については、セクション 4.3 の最初に掲載されている表を参照してください。

1) ワークアウトの開始

ワークアウトは、「クイック スタート」、「ワークアウトの選択」*(セクション 4.2 を参照)*および「バーチャル トレーナー」*(セクション4.5を参照)*の 3 種類の方法で開始できます。

クイック スタートの選択と使用

クイック スタートは、エクササイズを開始する最も手早い方法です。特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。ホーム画面で「クイック スタート」ボタンを押します。ワークアウトは一定の負荷レベルで開始され、手動で変更しなければ負荷は変わりません。レベルを変更するには、矢印キーまたは数字キーパッドを使って値を増減させます。ワークアウトを開始後 1 分間経過すると、タッチスクリーンに「体重を入力して METを表示」と表示されます。このボタンを押して、数字キーパッドまたは上下 矢印キーを使用して体重を入力します。MET を計算および表示するには、体重を入力する必要があります。

2) ワークアウトの選択

「ワークアウトの選択」ボタンを押して、ワークアウトの選択プロセスを開始します。タッチスクリーンにトップレベルのワークアウト カテゴリー (「クラシック」、「ハートレート プラス」、「ヒル プラス」、「アドバンス」) が表示されます。各ワークアウト ボタンには、ワークアウト プログラムの一覧、またはわかりやすいワークアウトの説明が含まれています。ワークアウトを選択すると、その「ワークアウトの設定」画面が開き、目標タイプ(時間、距離、カロリー、ペース)、レベル、年齢、体重、距離、目標心拍数*などが表示されます。各項目で選択を行い、入力を押して入力内容を確定します。値が設定されると、「ワークアウトの進行状況」画面が表示され、ワークアウトが開始されます。

利用可能なワークアウトの詳細については、セクション 4.3 を参照してください。

3) ワークアウトの目標の入力

目標タイプの選択

目標タイプの初期値は、時間(ワークアウトの所要時間)になっています。目標時間を入力するには、矢印キーを使って表示時間を増減するか、数字キーパッドを使って値を入力し、ENTER を押します。

ワークアウトは、デフォルトの時間目標以外にも、より進んだ値を目標とするようプログラムできます。

- 距離
- カロリー
- ペース
- ゾーン時間(心拍数ワークアウトのみ)

距離目標は、持久力を向上させるための機能です。ワークアウトの設定中に距離目標を設定します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入り、その後終了します。この機能の使用方法:

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標タイプの設定画面で距離を選び、目標距離を入力して、ENTER を選択します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

カロリー目標は、減量や体重管理を促進するための機能です。ワークアウトの設定中にカロリー目標を設定します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入って終了します。この機能の使用方法:

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標時間の設定画面でカロリーを選び、目標カロリーを入力して、ENTER を押します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

目標心拍数(THR)は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

ペース目標は、ワークアウトのペースを設定できる機能です。ワークアウトの設定中にペース目標を設定します。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入って終了します。ペースの測定値は画面左に表示され、選択したペースに対する達成状況が数値で示されます。この機能の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標時間の設定画面で「その他」を選び、「ペース」を選択してペース目標を入力して、ENTER を選択します。
3. 単位については、インチ（ペース速度をマイル/時間で設定）またはメートル（ペース速度をキロ/時間で設定）のいずれかを選択します。
4. ワークアウトの距離と時間を入力します。
5. 設定した時間内にワークアウトを完了するために維持すべきペースをコンソールが計算します。
6. ENTER を押して表示されたペースを確定するか、または時間と距離を再入力します。
7. ワークアウトを開始します。

ゾーン時間目標は、目標心拍数*を一定の時間保つことをワークアウトの目標として設定する強化プログラムです。このプログラムでは負荷が自動的に変化して、設定時間内に目標を達成できるペースが維持されます。目標を達成すると、ワークアウトは自動的にクールダウン フェーズに入ります。ゾーン時間目標の使用方法：

1. ワークアウトを選択します。
2. 目標時間の設定画面でゾーン時間を選び（ワークアウトによっては、まず「その他」を選ぶ必要があります）、目標時間を入力して、ENTER を選択します。
3. 選択したワークアウトの設定手順を完了します。
4. ワークアウトを開始します。

注： ゾーン時間は、フィットネス レベルにそのままつながります。目標を達成するまで負荷が上げられ続けるため、最初は低いレベルから始め、より高い目標にレベルアップすることをお勧めします。いつでもクールダウンを選択してワークアウトを終了し、クールダウン フェーズに入ることができます。ゾーン時間目標の設定は、トレーニング スタッフと相談して決めてください。ハートレート ゾーン トレーニングの詳細については、セクション3.1*「ハートレート ゾーン トレーニングの効用」*を参照してください。

強度レベル

Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクは、いくつかの方法でワークアウトの負荷レベルを調整できます。強度の調整は、矢印キーを使用して表示される負荷レベルまたは目標心拍数の値を増減するか、数字キーパッドで目標値を入力して、ENTERを押します。必要やご希望に応じて、ワークアウト中にレベルを調整します。

- 負荷レベル：Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクでは、25 段階の負荷レベルを選択できます (オプションの外部電源使用時は 26 段階)。負荷レベルは、ワークアウト プロフィール ウィンドウにランプの列で表示されます。最初は負荷の低いレベルを選ぶことをお勧めします。体力の向上に応じて、レベルを上げてください。

目標心拍数

- 目標心拍数: 目標心拍数*を計算するプログラムは、年齢やワークアウトの種類に基づいています。心拍数は、ワークアウトの設定中に確定または調整できます。ワークアウト中に心拍数が測定され、Polar 心拍数チェスト ストラップまたは Lifepulse システム センサーを介して送られる測定データを使って負荷が調整されます。コントロール パネルの 心拍数 ボタンを押し、数字 キーパッドで数値を入力して心拍数を上げると、心血管系の運動強度が高まります。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

4) ワークアウト値の入力

年齢： 年齢の入力は、 矢印キーを使って表示されている年齢を増減するか、 または数字キーパッドを使って値を入力して、ENTER を押します。

Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクの目標心拍数*ゾーンを設定するためのワークアウト プログラムでは、最初に 220 から年齢を差し引いて理論上の最大心拍数 † を計算します。その後、目標ゾーンを理論上の最大心拍数のパーセンテージとして計算します。

体重： METを表示するには、体重を正しく入力する必要があります。

性別： 性別を選択して ENTER を押します。（フィット テストで使用します。）

5) ワークアウト モードの選択

モードを変更するには、**ワークアウトの変更** キーを押して、**モードの変更**を押します。

- **バイク モード：** 本物の自転車に乗っているようなバイク エクササイズをシミュレーションできます。 ペダル走行の速度を上げると、カロリー消費量と総走行距離も上がります。このモードは、**ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル、ハートレート インターバル**、**エクストリーム ハートレート**を除くすべてのワークアウトに使用できます。
- **コンスタントカロリーパー アワー モード：** このモードでは、毎時燃焼カロリーを一定に維持することができます。ペダル走行の速度を上げると、負荷レベルは自動的に下がります。ペダル走行の速度を下げると、負荷レベルは自動的に上がります。このモードは、すべてのワークアウトに使用できます。

ワークアウト設定中に、**ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル、ハートレート インターバル**または**エクストリーム ハートレート**を選択すると、初期モードはコンスタント カロリー パー アワーになります。その他のすべてのワークアウトでは、初期モードはバイクになります。モードは、ワークアウト設定中またはワークアウト中に選択または変更できます。

- **マラソンモード:** ワークアウトの設定時に、「マラソン モード」ボタンが時間入力画面に表示されます。マラソン モードを選択すると、制限時間のないワークアウトが設定されます。このワークアウトは、使用中いつでも終了できます。

6) ワークアウトの変更/終了

ワークアウト中の切り替え

ワークアウト中に別のワークアウト プログラムに切り替えることができます。切り替えられた後も、コンソールは開始後のワークアウトの進行状況の情報をすべて保持します。ワークアウトを途中で変更するには、ワークアウトの変更を押してから新しいワークアウトを選びます。新しいワークアウトに切り替えてから進行状況情報を再開するには、「ワークアウトの変更」を選択して「リセット」を押します。

ワークアウトの一時停止

ワークアウトを一時停止するには、一時停止 キーを押すか、またはペダルを停めます。一時停止キーを押すと、「ワークアウトの再開」ボタンと「終了」ボタンがタッチスクリーンに表示されます。「再開」を選択すると、ワークアウトが続行されます。一時停止時間は 1 分に設定されています。一時停止から 1 分経過すると、ワークアウトが終了してワークアウト サマリ画面が表示されます。一時停止モードから「終了」を選択すると、ワークアウトを終了できます。ペダルを停めても、ワークアウトが一時停止されます。ワークアウトを再開するには、1 分間の一時停止時間内にペダル走行を再開してください。

† アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

ワークアウトの早期終了

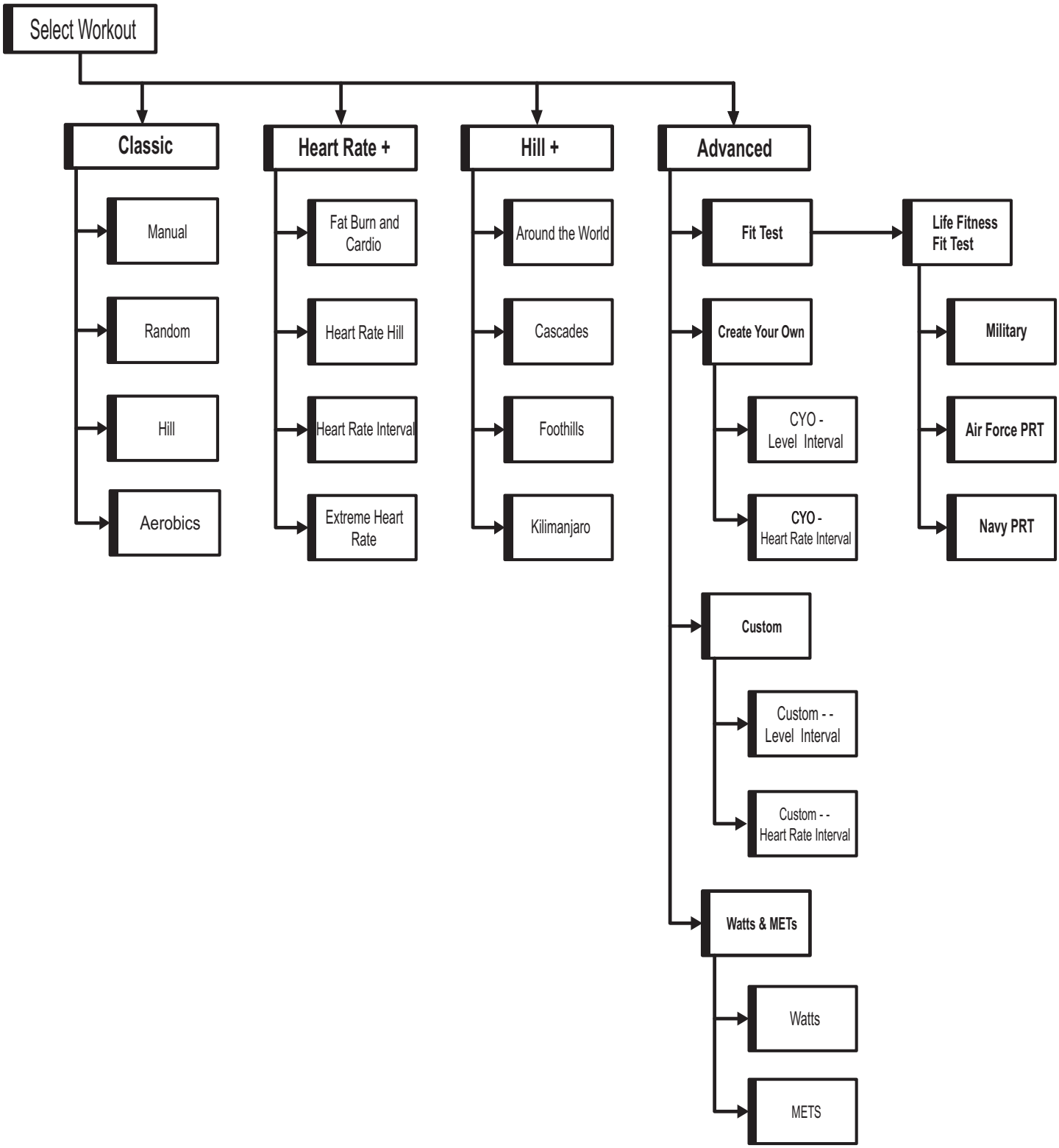
ワークアウトを予定よりも早く終了するには、コントロールパネルのクールダウンを押します。「クール ダウン 」ボタンが、「 ワークアウトの終了」 ボタンに変わります。「 ワークアウトの終了」 ボタンを押すとワークアウトを停止できます。 このボタンを押さなければ、クールダウン フェーズが自動的に始まります。クールダウン時間は、ワークアウトの時間に応じて指定されます。クールダウンの完了後に、ワークアウト サマリが開きます。この画面には、走行距離や燃焼カロリー合計、平均心拍数、平均ペース、経過時間が表示されます。クールダウンせずにワークアウトを終了するには、停止ボタンを押すかワークアウトの変更を選択して、リセットを押します。

ワークアウト サマリ

ワークアウトの終了後に、ワークアウト サマリが表示されます。表示されるサマリの内容は、選択したワークアウトによって異なります。サマリには、平均レベル、距離、登はん距離、燃焼カロリー、平均心拍数、経過時間が含まれます。ワークアウト サマリ画面の表示時間は 1 分間に初期設定されています。表示時間を延長するには、「時間延長」を押してカウンターを 1 分に戻します。ワークアウト サマリ データはUSB メモリー スティックに保存して、後で確認したりトラッキングすることができます。

4.3　ワークアウトの説明

ワークアウトの階層構造



ワークアウトの説明

クイックスタート

クイック スタートは、エクササイズを開始する最も手早い方法です。特定のワークアウト プログラムを選択する手順が省かれています。ホーム画面で「クイックスタート」ボタンを押します。ワークアウトは一定の負荷レベルで開始され、手動で変更するまで負荷レベルは変わりません。レベルを変更するには、矢印キーまたは数字キーパッドを使って値を増減させてください。ワークアウトを開始後 1 分間経過すると、タッチスクリーンに「体重を入力して METを表示」と表示されます。このボタンを押し、数字キーパッド、または上矢印と下矢印 を使って体重を入力します。METを計算および表示するには、体重を入力する必要があります。

負荷レベルには初期値が設定されています。レベルを変更してから「ワークアウトの進行状況」画面を維持するには、コントロールパネルの点灯している矢印キー(「レベル」ボタンに該当)を押します。負荷レベルは、タッチスクリーンディスプレイの「レベル」ボタンを押して、数字キーパッドを使って変更することもできます。

クラシック ワークアウト

マニュアル

マニュアルは、使用時にいつでも負荷を変更できる一定レベルのワークアウトです。

ランダム

ランダムは、各ワークアウトで丘と谷のパターンが変わるプログラムです。パターンは 100 万種類以上あります。

ヒル

Life Fitness が特許を取得している**ヒル** ワークアウトは、インターバル トレーニング用のさまざまな設定が可能です。インターバルでは、強度の高いカーディオ エクササイズと強度の低いエクササイズが定期的な間隔で繰り返されます。クラシック プロフィール ウィンドウには、この強弱のインターバルがランプの列で表示され、丘や谷のような勾配が描かれます。コンピュータ化されたインターバル トレーニング ワークアウトは、一定したペースのトレーニングよりも心肺機能の強化に優れていることが科学的に証明されています。

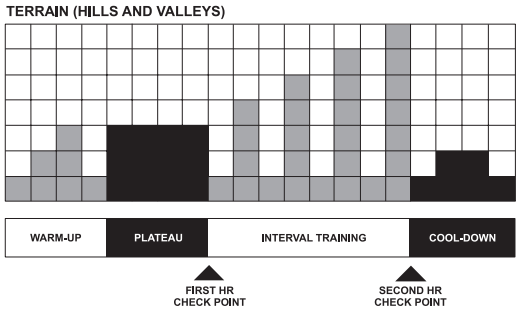
ヒル ワークアウトは、強度が異なる 4 つの段階で構成されます。クラシック プロフィール ウィンドウには、この段階の進行状況が表示されます。以下で説明されているように、ワークアウトの効果を評価するには 2 つの段階で心拍数を測定する必要があります。チェスト ストラップを装着するか、Lifepulse ハンドルを最初から最後まで握っておく必要があります。メッセージ エリアには心拍数測定を要求する表示はされませんが、**カーディオ、ファットバーン**、**ハートレート ゾーン トレーニング** プログラムでは表示されます。

1 **ウォームアップ**では、負荷が低いレベルから徐々に上昇し、心拍数を目標ゾーンの最低限度まで上げ、呼吸や筋肉への血流を増やします。

2 **プラトー**では、強度を少し上げて安定した状態を保ち、心拍数を目標ゾーンの最低限度まで上げます。この段階の終了時に心拍数をチェックします。

3 **インターバル トレーニング**では、徐々に傾斜を上げる丘となだらかな谷または休憩期間を交互に繰り返します。心拍数を目標ゾーンの最大限度まで上げます。この段階の終了時に心拍数をチェックします。

4 **クールダウン**では強度が低くなり、筋肉痛の原因となる乳酸などの運動の副産物が筋肉に蓄積されるのを軽減します。



各列は 1 つのインターバルを示します(クラシック プロフィール ウィンドウおよび上の表を参照)。各インターバルの長さは、ワークアウトの全体的な時間によって決まります。各ワークアウトは 20 回のインターバルで構成され、ワークアウト全体の時間を 20 で割った長さが各インターバルの時間です。

1〜9 分： 10 分未満のワークアウトは**ヒル** プログラムでは短すぎるため、4 つの段階すべてを完了できません。このため、この時間内のワークアウトでは各段階が短縮されます。

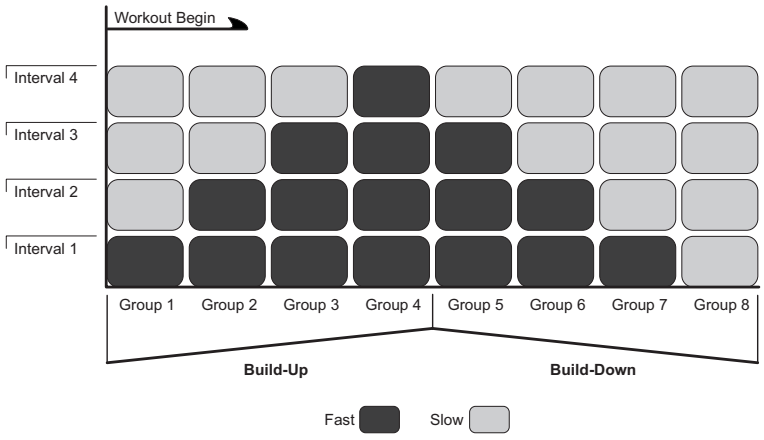
10〜19 分： 10 分のワークアウトでは、最初のインターバルが 30 秒に設定されます。10 分を超えると 1 分ごとにインターバルが 3 秒ずつ増えます。15 分のワークアウトは、45 秒のインターバル 20 回で構成されます。

20〜99 分： すべてのインターバルが 60 秒間続きます。ワークアウトの進行中にあらかじめ設定した時間を延長すると、インターバル トレーニングの最初の 8 回のインターバルと同じ丘と谷のパターンが追加されます。このパターンがワークアウトを終了するまで繰り返されます。

エアロビクス

このワークアウトでは、ペダル走行が高速と低速に切り替えられます。速度のインターバルは、ワークアウトの強度を上げ下げするパターンが交互に繰り返されます。

ワークアウトでは 32 回のインターバルが 4 つグループに分類されています。第 1 グループでは、高速インターバル 1 回の後に減速インターバルが 3 回続きます。第 2 グループでは、高速インターバル 2 回の後に減速インターバルが 2 回続きます。第 3 グループでは、高速インターバル 3 回の後に減速インターバルが 1 回続きます。第 4 グループは最も強度の高いワークアウト ポイントで、高速インターバルが 4 回続き、その後低速インターバルが 4 回続いて終了します。下の表を参照してください。



インターバルの長さは、選択したワークアウト時間によって異なります。

ハートレート プラス ワークアウト

ファットバーン

ファットバーンはカロリー消費の割合を高めて脂肪を燃焼する強度の低いワークアウトです。 心拍数チェストストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。このワークアウトプログラムは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 80% の心拍数を維持します。

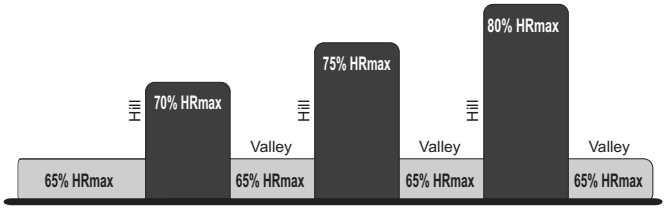
カーディオ

カーディオは、より運動効果がある強度の高いワークアウトで、心血管系の健康増進と消費総カロリーを最大限にします。心拍数チェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。このワークアウトプログラムは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを自動的に調節し、理論上の最大心拍数の 80%の心拍数を維持します。

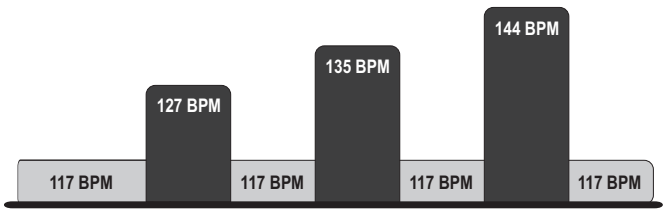
ハートレート ヒル™

このプログラムは、標準の**ヒル** ワークアウトのプロフィールとハートレート ゾーン トレーニングが組み合わされています。初期設定の目標心拍数*は理論上の最大心拍数 †（HRmax）の 80% で計算されますが、ワークアウト設定中に目標心拍数を調整することもできます。丘と谷はすべて HRmax のパーセンテージで示されます。このワークアウトは、3 つの心拍数を目標とする 3 つの丘で構成されます。最初の丘で心拍数を HRmax の 70% まで上げます。2 つ目の丘で HRmax の 75% まで上げます。3 回目の丘で目標心拍数を HRmax の 80% まで上げます。谷は常に HRmax の 65% に設定されます。

標準的な 3 分間のウォームアップの後、最初の丘と目標心拍数に向けてワークアウトを開始します。HRmax の 70% に達すると、丘の状態がそのまま 1 分間続きます。1 分間が過ぎたら、谷のレベルに下がります。心拍数が HRmax の 65% まで下がると、谷の状態が 1 分間続きます。その後、目標心拍数に応じて次の丘が始まります。 3 つの丘と谷を越えると、プログラムは最初の丘に戻り、ワークアウト時間が終了するまで同じサイクルが繰り返されます。ワークアウト終了後、クールダウン フェーズに入ります。心拍数が 45 秒以上理論上の最大心拍数を上回る場合、バイクは自動的に一時停止モードになります。現在の目標を達成するまで、新しい目標心拍数のワークアウトには進めません。ワークアウト中はチェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。



HEART RATE HILL Workout Profile



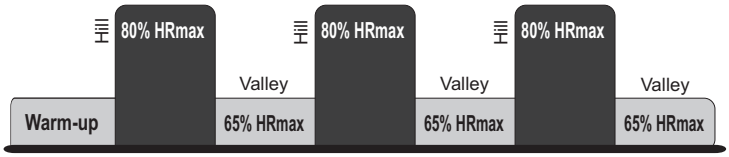
User Example: 80 percent of theoretical maximum (HRmax) (40 year old / 144 recommended BPM)

†アメリカスポーツ医学会『運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）』において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

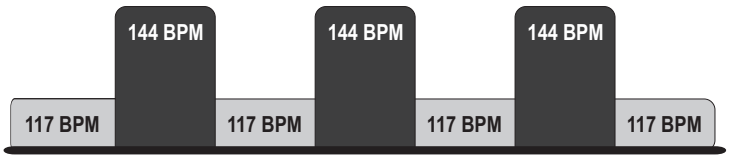
目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。たとえば 40 歳の方が使用する場合、ファットバーン**ワークアウトの推奨 THR は 117 です。このワークアウトは最大心拍数の 65 パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.65 = 117 となります。*

ハートレート インターバル™

このプログラムも標準の**ヒル** ワークアウトのプロフィールとハートレート ゾーン トレーニングが組み合わされています。初期設定の目標心拍数*は理論上の最大心拍数 †（HRmax）の 80% で計算されますが、ワークアウト設定中に目標心拍数を調整することもできます。このワークアウトでは、心拍数を HRmax の 80% に上げる丘と心拍数を HRmax の 65% に下げる谷が交互に繰り返されます。標準的な 3 分間のウォームアップの後、最初のヒルと心拍数の目標に向けてワークアウトを開始します。目標に達すると、丘の状態が 3 分間続いた後、谷のレベルに下がります。HRmax の 65% の目標に達すると、谷の状態が 3 分間続いた後、次の丘が始まります。時間内の丘と谷の回数は、フィットネス レベルに応じて決められます。ワークアウト終了後、クールダウン フェーズに入ります。心拍数が 45 秒以上理論上の最大心拍数を上回る場合、バイクは自動的に一時停止モードになります。現在の目標を達成するまで、新しい目標心拍数のワークアウトには進めません。ワークアウト中はチェスト ストラップを着用するか、Lifepulse センサーを最初から最後まで握っておく必要があります。



HEART RATE INTERVAL Workout Profile

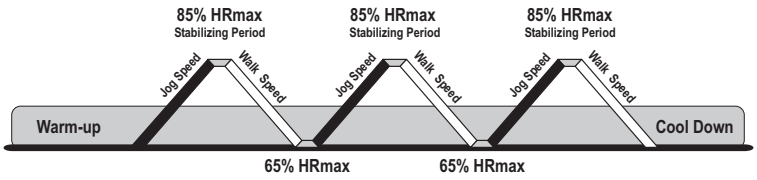


User Example: 80 percent of theoretical maximum (HRmax) (40 year old / 144 recommended BPM)

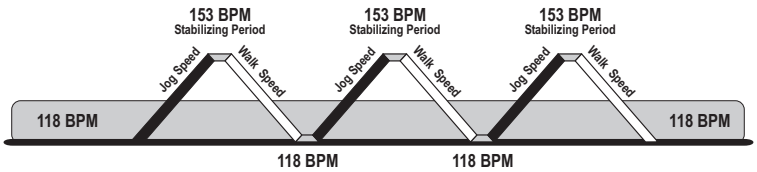
エクストリーム ハートレート™

より多くの運度量で体力を増強するための強力かつ多様なワークアウトです。このワークアウトでは、2 つの目標心拍数*が素早く交互に繰り返されます。これにより、短距離走に似た効果が得られます。ワークアウト中はチェスト ストラップを着用するか、またはLifepulseTMセンサーを握る必要があります。

ワークアウトの設定時に目標心拍数を入力します。 標準的な3 分間のウォームアップ後、目標心拍数（理論上の最大心拍数 †［HRmax］の 85%）に達するまで負荷が高められます。 この目標心拍数が安定期間中も続けられます。 その後、 強度が下がります。心拍数が HRmax 目標の 65% まで下がると、その状態が安定期間中続けられます。このプログラムでは、強度レベルを交互に繰り返すパターンをワークアウト中続けられます。現在の目標を達成するまで、新しい目標心拍数のワークアウトには進めません。



EXTREME HEART RATE Workout Profile



User Example 85 percent of theoretical maximum (HRmax) (40 year old / 153 recommended BPM)

† アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針ー運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220から個人の年齢を引いた値として定義されています。

目標心拍数（THR）は理論上の最大心拍数のパーセンテージで示されます。 たとえば40歳のユーザーのカーディオ**ワークアウトの推奨THRは144です。 このワークアウトは最大心拍数の80パーセントを目標としているため、算定式は(220-40) x 0.80 = 144となります。*

ヒル プラス ワークアウト

Life Fitness が特許を取得している**ヒル プラス**ワークアウトは、インターバル トレーニング用のさまざまな設定が可能です。ヒルプラスはクラシック ヒル と同じ原理に基づきますが、さまざまな地形やトレーニングパターンに合わせてカスタマイズされ、さらに多様で挑戦しがいのあるヒル ワークアウトを提供します。

アラウンド ザ ワールドワークアウトは、世界のさまざまな地形をモデルにした丘陵を走行するインターバル トレーニングです。

カスケード は頂上が 2 つあり、負荷レベルが徐々に増減するワークアウトです。

フットヒルは、なだらかな起伏の丘を低い負荷レベルで走行するワークアウトです。

Kキリマンジャロ は、負荷レベルが頂上に向けて徐々に増し、頂上を越すと徐々に緩くなるヒル ワークアウトです。

アドバンス ワークアウト

Life Fitness フィット テスト

Life Fitness フィット テスト プログラムは、本製品の特別な機能のひとつです。フィット テストは心血管の持久力を評価します。持久力の向上を 4〜6 週間ごとにモニタリングすることができます。テスト スコアの計算は心拍数の測定値に基づいているため、画面で指示された際にハンド センサーを握るか、心拍数チェスト ストラップを着用する必要があります。ワークアウトは、選択した負荷レベルで 5 分間続けられます。終了直後に心拍数が測定されてフィットネス スコアが計算され、メッセージ エリアにスコアが表示されます。

フィット テストは、サブマックス VO2（酸素量）テストとみなされています。エクササイズ中の筋肉に酸素を含んだ血液を心臓がどの程度運んでいるか、また運動中に筋肉がどのくらい効果的に血液から酸素を受け取っているかを測定します。通常このテストは、医師や運動生理学者が有酸素容量を測定するための良好な手段とされています。

フィット テストの設定方法：

- ペダルを漕ぎ始めます。
- 「アドバンス」、「フィット テスト」を選択します。
- フィット テスト設定画面に体重、年齢、性別を入力します。各項目を選択後、ENTER を押して入力内容を記録します。（性別については ENTER を押す必要はありません。）
- ワークアウト レベルの設定画面が表示されます（「レベルを入力」）。年齢、性別、目的レベルに応じた適切な努力目標レベルについては、以下の推奨フィット テスト レベル表を参照してください。選択後に ENTER を押します。
- テストを進めると、ペダルの走行速度を 60〜80 rpm に維持する指示が表示されます。5 分間のテスト中、この速度を維持する必要があります。16 秒後に 60〜80 rpm が維持されていなかった場合、フィット テストは自動的に終了します。

5 分間のフィット テストの終了後にフィット テスト スコアが表示されます。

フィット テスト プログラムの推奨する運動レベル

	運動しない方	運動する方	よく運動する方
エクササイズバイク	L 4〜6（男性）	L 5〜10（男性）	L 8〜14（男性）
フィット テスト レベル	L 2〜4（女性）	L 3〜7（女性）	L 6〜10（女性）

提案されている運動レベルは、フィット テスト プログラムを設定する際のガイドラインとして使用してください。心拍数を理論上の最大心拍数（220－年齢）の 60% 〜 85% のレベルに上げることを目標としています。提案されている各範囲内で、以下の追加ガイドラインを利用できます。

範囲の下半分	範囲の上半分
年齢が高い	年齢が低い
体重が軽い	体重が重い*
身長が低い	身長が高い

*体重が重すぎる場合には、範囲の下半分を適用してください。

以下の場合はコンピュータ処理できません。

- 心拍数が毎分 52 拍未満、または 200 拍以上
- 体重が 75 ポンド(34 キロ)未満、または 400 ポンド(181 キロ)以上
- 年齢が 10 歳未満または 99 歳以上
- 人の潜在能力から逸脱したデータ入力

フィット テストのデータを誤って入力した場合、クリアを押して正しい情報を入力して ENTER を押すと訂正できます。

フィット テストは毎回同じような状況で実施するようにしてください。心拍数は以下のような要因に影響されます。

- 前夜の睡眠時間（最低7時間を推奨）
- 時刻
- 最後に食事をした時間（食後2～4時間を推奨）
- 最後のカフェイン飲料摂取や飲酒または喫煙後の経過時間（最低4時間を推奨）
- 最後に運動した時間（6時間以上を推奨）

最も正確なフィット テストの結果を得るには、3日連続でフィット テストを行い、3 回のスコアの平均値を出します。

注： 適切なフィット テストスコアを得るため、理論上の最大心拍数（HRmax）の 60～85% の心拍ゾーン内で運動する必要があります。この心拍数は、アメリカスポーツ医学会「運動処方の指針－運動負荷試験と運動プログラム（Guidelines for Exercise Testing and Prescription）」において、220 から個人の年齢を引いた値として定義されています。

下の表はフィット テストの結果をまとめたものです。

相対的なフィットネス分類（男性）

男性	年齢層別のおよその VO2 最大値（ml O2/kg/分）				
等級	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
特優	55+	52+	51+	47+	43+
優秀	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
良好	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
平均以上	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
平均	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
平均未満	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
低い	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
非常に低い	<35	<34	<32	<29	<26

相対的なフィットネス分類（女性）

女性	年齢層別のおよその VO2 最大値（ml O_2/kg/分）				
等級	***20-29***	***30-39***	***40-49***	***50-59***	***60+***
特優	47+	44+	42+	37+	35+
優秀	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
良好	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
平均以上	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
平均	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
平均未満	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
低い	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
非常に低い	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitnessは、*アメリカスポーツ医学会「Guidelines for Exercise Testing and Prescription（運動負荷試験と運動プログラム）」*（第 7 版、2006 年）に掲載されている VO2 最大値の百分率配分に基づいてこの等級スケールを開発しました（Cooper Institute Aerobics Center Longitudinal Study, 1970～2002 年の収集データに基づく）。ユーザーの VO2 の推定最大値の定性記述、ならびに指針となる評価とトラッキング改善方法を目的としています。

ミリタリー

この機能を有効にすると、あらかじめ定義された特定のプロトコルに基づいた Life Fitness ライフサイクル エクササイズバイクのその他のフィットネス テストを実施できます。（このテストの実施方法については、セクション 5.2*「設定メニュー、マネージャー設定 2、フィット テスト」*を参照してください。）

- **空軍身体能力テスト (PRT)**
  筋肉の持久力と心肺機能の適性を査定するために使われる身体能力テストです。
- **海軍身体能力テスト (PRT)**
  海軍の 1.5 マイル（2.4 キロ）距離走に相当するローインパクトな 12 分間のテストです。

ミリタリー テストを設定するには、「アドバンス」ワークアウト、「フィット テスト」、「ミリタリー」を選び、希望するテストを選択します。 選択後、ENTER を押します。このテストのスコアは、完了時間、年齢、性別に基づきます。

空軍 PRTでは、体重、身長、年齢、性別およびレベルを入力/選択してから、ワークアウトを開始する必要があります。テスト中は、50-80 RPM の速度を維持してください。

海軍 PRTでは、標高、体重、年齢、性別およびレベルを入力/選択してから、ワークアウトを開始する必要があります。

自己流

自己流ワークアウトは、**ハートレート インターバル**や**レベル インターバル**に基づいて自己流のワークアウトをカスタマイズできます。ワークアウト時間の合計を入力し、ワークアウト中のインターバルの回数を選択することができます（最大 30 回）。各インターバルの時間は、ワークアウト時間をインターバルの回数で割り算して計算されます。各インターバルに対して、心拍数やレベル(ワークアウトの種類によって異なります) も選択できます。 自己流ワークアウトは名前を付けて保存することはできません。

カスタム ワークアウト

現場のトレーニング スタッフによって、トレーニング プログラムとして、あらかじめ設定されるカスタム ワークアウトです。特別な目的のために設定された**レベル インターバル**または**ハートレート インターバル**のワークアウトの場合もあります。それぞれのカスタム ワークアウトには、最大 4 種類の設定が可能です。トレーニング スタッフは、設定したカスタマイズ ワークアウトに名前を付けて保存できます。カスタム ワークアウトの詳細については、現場のトレーニング スタッフにお尋ねください。

ワットおよび MET

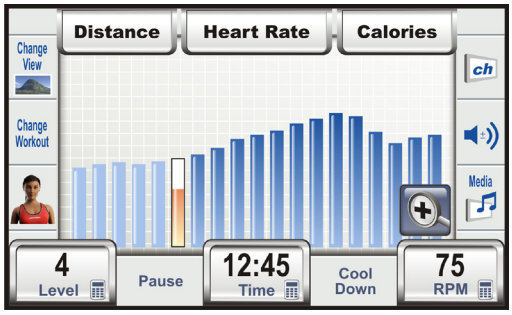
これらのワークアウトは、一定のワット数や MET に等しい努力レートを目標にします。

ワークアウト ランドスケープ™ の概要

ワークアウト ランドスケープでは、ワークアウトの進行状況を 4 種類の方法で表示できます。「ワークアウトの進行状況」画面で「表示 の変更」キーを押すか、またはコントロール パネル上で点灯したキーを押すと表示を変更できます。

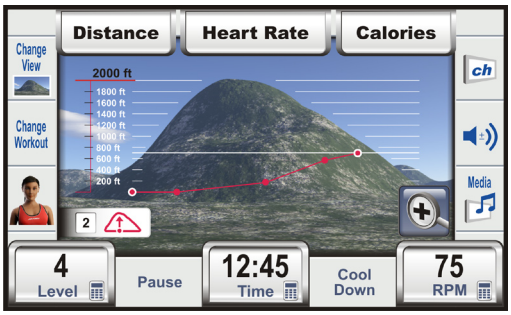
1) クラシック プロフィール

「クラシック プロフィール」 に変更するには、「ワークアウトの進行状況」 画面の 「表示の変更」 ボタンを押して 「クラシック プロフィール」 を選択します。この表示では、 進行中のワークアウトの強度が対比列として示されます。 左から 6 番目の列の高さが現在の強度レベルに比例します。



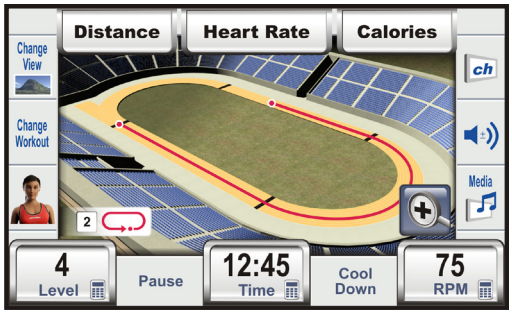
2) マウンテン

マウンテンに切り替えるには、「ワークアウトの進行状況」 画面の 「表示の変更」ボタンを押して「マウンテン ランドスケープ」を選択します。このランドスケープでは、現在のワークアウトがインジケータ ラインとして表示され、2000 フィート (610 メートル) の山道を登ります。2000 フィート (610 メートル) 相当を登り切るたびにインジケータ ラインが山頂に達し、プロフィール画面の左下にある登頂カウンタが 1 回増えてインジケータ ラインがび山のふもとに再び戻ります。



3) 400 メートル トラック (初期設定)

400 メートル トラックは、ワークアウトの開始時に表示されます。このランドスケープでは、 現在のワークアウトがインジケータ ラインとして表示され、 400 メートルのトラックを周回して 100 メートルのインターバルごとにマークが付けられます。400 メートル走行するたびにインジケータ ラインはトラックを一周し、プロフィール画面左下に表示された周回数が 1 回増え、インジケータ ラインがトラックを再び周回し始めます。 ワークアウト ランドスケープの選択後に 400 メートル トラックに戻るには、「ワークアウトの進行状況」画面の「表示の変更」ボタンを押して「400 メートル トラック」を選択します。



4) 5 K ハイキング

コース 5 K ハイキング コースに切り替えるには、 「ワークアウトの進行状況」画面の「表示の変更」ボタンを押して「5K ハイキング コース」を選択します。このランドスケープでは、現在のワークアウトがインジケータ ラインとして表示され、5 キロのコースを周回して、1 キロのインターバルごとにマークが付けられます。5 キロメートル走行するたびにインジケータ ラインがトレイルを一周し、プロフィール画面左下に表示された周回数が 1 回増え、インジケータ ラインがトレイルを再び周回し始めます。

4.4 LIFE FITNESS ライフサイクル®エクササイズ バイクでワークアウトを最適化

レベルの選択

Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクでは、25 段階の負荷レベルを選択できます *(オプションの外部電源使用時は 26 段階)*。各レベルは、負荷の範囲をパーセンテージで示しています。最初は負荷の低いレベルを選ぶことをお勧めします。体力の向上に応じて、レベルを上げてください。

クールダウン

Life Fitness 独自のクールダウン プロトコルでは、ワークアウトのパフォーマンスに基づいて各クールダウンが自動的にカスタマイズされます。クールダウンの時間と強度は、ワークアウトのパフォーマンス要因(レベル、時間、心拍数など)によって決定されます。クールダウン キーを押すと、ワークアウト中にいつでもクールダウンを開始できます。クールダウン時間は、タッチスクリーン ディスプレイ上の矢印キーで変更できます。クールダウンの終了時にワークアウト サマリ ボックスが表示されます。下の表に、標準ワークアウトのクールダウン時間を示します。心拍数ワークアウトを選択した場合は、クールダウンは 10 分間または心拍数が 60% に下がるまで続けられます。

ワークアウト時間	クールダウン時間
1〜4 分間	1 分間
5〜15 分間	3 分間
16〜99 分間	5 分間

4.5 その他の機能

音声キュー

音声キューは、ワークアウトの段階を知らせます。テレビ やFM ラジオの視聴中は音声キューが無効になります。また、マネージャー設定画面を使ってマネージャーが音声キューを無効にすることもできます(詳細については、セクション5.2、*マネージャー設定2*、*音声キュー*を参照してください)。

- 起動音: ワークアウトの開始時(クイック スタート キーを押したり、その他のワークアウトでワークアウト タイマーが作動し始めたときなど)に鳴ります。
- 一時停止音: ワークアウトが一時停止になったとき、および一時停止中のワークアウトが再開されたときに鳴ります。
- 完了音: ワークアウトがクールダウン フェーズに入ったとき、ワークアウトが完了したとき、またはワークアウト サマリが表示されたときに鳴ります。
- 心拍音: 心拍センサーを握るように指示するときに鳴ります。

iPod® との互換性

iPod との互換性により、iPod や iPod nano を接続して、iPod のプレイリストをコンソールからコントロールしたり、iPod のビデオをオプションの Life Fitness 接続可能テレビで見ることができます。プレーヤーを iPod 設置トレイに安全に置き、ヘッドフォンを装置のコンソールか iPod に直接接続します。

バーチャル トレーナー

バーチャル トレーナーは、初心者のみならずフィットネス マシンをよく使う人にも、新しいワークアウトをためらわずに始めてみるきっかけを作ります。ボタンを押すだけでトレーニング スタッフの顔が LCD 画面に現れて、ワークアウト プログラムの内容、マシンの使用法、ワークアウトの結果(距離、消費カロリー、時間など)の更新など、ワークアウトのあらゆる点について説明します。

USB の接続性

ワークアウトや個人的な設定(体重、目標、速度など)を USB メモリー スティックに保存できるので、次回にワークアウトを行う際はデータを再入力する必要がありません。ワークアウトの終了時に結果を USB メモリー スティックに保存できるため、ワークアウトのパフォーマンスをトラッキングすることも可能です。

ズーム機能

速度、レベル、時間などのデータを拡大表示して見やすくします。

メディア センター

メディア センターによって、Life Fitness 接続可能テレビと iPod の 2 つのエンターテインメント オプションを利用できます。Life Fitness 接続可能テレビのチャンネルや音量をコントロールできるほか、iPod のデータも使用できます。

5 システム オプション メニュー

5.1 システム オプション メニューの使用

フィットネス施設のマネージャーやその他の認可を受けた担当者はシステム オプション機能を使って、初期設定の変更、特定のプログラムやインスパイア LCD コンソール表示の有効化/無効化、システムのチェックを実行できます。システム オプションを使用するには、「ワークアウトの選択」を押して、画面の左上にある Life Fitness のロゴを3回続けてタッチします。

システム オプションの概要

システム テスト

技術者がシステム診断を実行できます。

注： システムのテストは、訓練を受けた Life Fitness サービス技術者(またはその明確な指示を受けた場合)のみ実施できます。

システム テスト メニュー 1	システム テスト メニュー 2
システム通信テスト	**外部シリアル EE テスト**
システム診断	CSafe ネットワーク テスト/ステータス
キーパッド テスト	CSafe ループバック テスト
心拍数テスト	
iPod テスト	

情報

認可を受けた担当者は、マシン利用に関する統計データ（統計および利用ログ）を入手できます。その他の情報はすべて、訓練を受けた Life Fitness サービス技術者が使用するようになっています。

統計	日付と時刻に関する情報
ソフトウェアのバージョン	システム エラー
メンテナンス情報	
利用ログ	

設定

値を変更可能なすべての設定を利用できます。資格がある技術者が変更しなければならない設定はパスワードで保護されています。

マネージャー	自己流
メーカー（パスワードで保護）	設定のエクスポート/インポート
テレビ	時計

メンテナンス

サービス技術者は部品の交換を要求することができます。資格があるサービス技術者のみが使用できます。

コンソールの交換

5.2　設定メニュー

マネージャー

マネージャーは、初期値の設定、ワークアウト時間の設定、スタンバイ設定、カスタム メッセージのプログラムに使用します。マネージャーを選択すると、**マネージャー設定 1** が開きます。画面右下の「進む」ボタンで**マネージャー設定 2** が開きます。

マネージャー設定 1 では、言語、単位（インチまたはメートル）、ワークアウト時間設定、スタンバイ設定の各初期値にアクセスできます。

マネージャー設定 2 では、カスタム メッセージ、自己流、プログラム タイムアウト、フィット テスト、マラソン モード、システム警告音、一時停止時間、テレメトリー、バーチャル トレーナー、ネットワーク、音声キューの各初期値にアクセスできます。

初期値の設定方法

該当するラジオ ボタンを選択して、切り替え設定を選べます。矢印キーを使って、初期値を変更できます。デフォルトを選択すると、すべての設定が工場出荷時の初期値に戻ります。Life Fitness ライフサイクル エクササイズ バイクで変更可能な設定と工場出荷時の初期値の概要については、表5.3を参照してください。

1）マネージャー設定 1

言語（初期設定：英語）

言語オプションを有効にするには、「言語」ボタンを選択して「言語設定」画面を開きます。モードを無効から有効に切り替えます。以下を設定できます。

1. **初期設定の言語**
2. **13 ヶ国語から選択可能**
3. **ホーム画面に表示される言語フラグの順序**
4. **複数のオプションがある言語でどのフラグを表示するかを指定**

利用可能な言語フラグがホーム画面に表示されます。言語の選択は、ワークアウトを開始する前に行う必要があります。6 ヶ国語以上を利用可能な場合は、「その他のフラグ」ボタンが表示され、言語選択画面を開くことができます。言語フラグを選択すると、その言語を利用できるようになり、選択画面が閉じます。

以下の言語を利用できます。

英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、日本語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、韓国語、ロシア語、トルコ語、中国語（繁体字および簡体字）。

単位（初期設定：英語）

表示される初期設定の単位をインチ単位 かメートル法に切り替えます。「ユーザー選択可能」を選択して、ワークアウト中に画面に表示される単位を選べます。

ワークアウト時間設定（初期設定：60 分）

ワークアウト時間設定：マネージャーはワークアウトの上限時間を設定できます。初期設定の最長ワークアウト時間は 60 分です。上下矢印キーを使って、設定時間を変更できます。

スタンバイ設定（初期設定：有効）

休止タイマー： スタンバイ設定で「休止タイマー」を選び、「有効」を選択します。LCD 画面のバックライトが自動的に切られるまでの時間を設定します。LCD 画面は、マシンが使用されると再び点灯します。休止タイマーをオフにするには、無効を選択します。この設定は、オプションの外部電源を使用時のみ有効です。

2）マネージャー設定 2

カスタム メッセージ（初期設定：有効）

この設定を使用して、カスタム メッセージ *（最大 256 文字）*をホーム画面に表示できます。

カスタム メッセージの作成/変更 — カスタム メッセージ設定画面を開くと、画面のキーパッドを使用してメッセージを入力できます。シフト ボタンを使用して、特殊文字や大文字を入力できます。入力中にメッセージは画面の一番上でスクロールされます。

カスタム メッセージの確定 — カスタム メッセージを確定するには、メインメニュー ボタンを選択します。

カスタム メッセージの消去 — カスタム メッセージを消去するには、「カスタム メッセージ設定」画面を開きます。「メッセージの消去」ボタンを選択して「メインメニュー」を選びます。

自己流（初期設定：有効）

マネージャーは、「自己流」ワークアウトの機能を有効または無効にすることができます。

プログラム タイムアウト（初期設定：60 秒）

ワークアウトの設定中にどれだけの時間タッチスクリーンに触れないでいるとコンソールのホーム画面に戻るかを設定します。プログラム タイムアウトは 60 秒に設定されています。

フィット テスト（初期設定：有効）

フィット テストを無効にするには「オフ」を選択します。

マラソン モード（初期設定：有効）

マラソン モードには、初期設定および設定可能な目標はありません。ワークアウト時間は無制限です。マラソン モードのワークアウトの終了は、手動で選択します。

システム警告音（初期設定：オン）

マネージャーは、警告音を無効にすることができます。

一時停止時間（初期設定：1 分）

マネージャーは、一時停止時間を 1〜99 分の範囲で調整できます。この設定は、オプションの外部電源を使用時のみ有効です。

テレメトリー（初期設定： 有効）

Polar® 対応チェスト ストラップを使用して心拍数をモニタリグできます。

バーチャル トレーナー（初期設定：オン）

トレーニング スタッフの顔が LCD 画面に現れて、ワークアウトのあらゆる点について説明します。

ネットワーク（初期設定：Vivo）

マネージャーは、「Vivo」、「その他（ネットワーク）」または「なし」のいずれかを選択できます。

音声キューのマネージャー設定

マネージャーは、「音声キューのマネージャー設定」を使って音声キュー機能を有効または無効にできます。

3) タッチスクリーンの設定

画面上の指示に従って、タッチスクリーンを再調整します。調整が終了すると、30 秒のカウントダウンとともに指示が表示されます。調整後のデータを保存するには、画面をタッチします。調整に失敗した場合は画面中央に「+」が表示され、再調整が必要です。何回調整しても失敗する場合は、Life Fitness までご連絡ください。*（1ページの連絡先をご覧ください）*。

4) 設定のエクスポート/インポート

設定のエクスポート/インポート画面が表示され、 マネージャーおよびメーカーによる設定をインポートまたはエクスポートできます。この機能は、オプション機能を複数のマシンで同じように有効化または設定する場合に便利です。

設定のインポート/エクスポート方法：USB メモリー スティックを USB ポートに挿入します。設定メニューで「設定のインポート/エクスポート」を開きます。「設定を USB にインポート」または「設定を USB にエクスポート」を選択します。通知が表示されたら、USB ポートから USB メモリー スティックを取り外します。

注： エクスポートされた設定情報は製品固有のものです。バイクの設定は他の同じモデルのバイクにのみインポートできます。バイクの設定を使って、他の製品の設定を更新することはできません。

5.3 設定

マネージャー設定 1

設定	初期値	説明
言語	英語	メッセージ エリア ディスプレイの言語です。英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、日本語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、韓国語、ロシア語、トルコ語、中国語（繁体字および簡体字）から選べます。言語の選択に関する詳細については、セクション 5.2 *「設定メニュー、マネージャー設定 1」* を参照してください。
英国/メートル単位	英語	体重、距離、速度の測定単位の種類です。
ワークアウト時間	60 分	この機能を使って、利用者が最も多い時間帯と最も少ない時間帯のワークアウト時間制限を設定できます。この設定がオフの場合は、時間制限は設定されていません。セクション 5.2 *「設定メニュー、マネージャー設定 1、ワークアウト時間設定」を参照してください。* 設定可能な範囲は、1〜99 分です。
スタンバイ設定	有効	休止タイマー：休止マシンの LCD 画面のバックライトをオフにします。セクション 5.2 *「設定メニュー、マネージャー設定 1、スタンバイ設定」* を参照してください。この設定は、オプションの外部電源を使用時のみ有効です。

マネージャー設定 2

設定	初期設定	説明
カスタム メッセージ	有効	このセクションの *「カスタム メッセージ設」* を参照してください。
自己流	有効	マネージャーは、この機能を使って「自己流ワークアウト」機能を有効または無効にできます。
プログラム タイムアウト	60 秒	ワークアウトの設定中にどれだけの時間タッチスクリーンに触れないでいるとホーム画面に戻るかを設定しますプログラム タイムアウトは 60 秒に設定されています。
フィット テスト	有効	フィット テストを有効または無効にします。
マラソン モード	有効	マラソン モードを有効または無効にします。
システム警告音	オン	システム警告音を有効または無効にします。
一時停止時間	1 分間	どれだけの時間マシンが使用されないでいるとホーム画面に戻るかを設定します。設定可能な範囲は、1〜99 分です。この設定は、オプションの外部電源を使用時のみ有効です。
テレメータ	有効	テレメータ機能を切り替えると、ハートレート ゾーン トレーニング エクササイズで Polar® 対応のチェスト ストラップを使って心拍数をモニタリングできます。
バーチャル トレーナー	オン	バーチャル トレーナーを有効または無効にします。
ネットワーク	VIVO	「Vivo」、「その他（ネットワーク）」または「なし」を選択できます。
音声キュー	有効	音声キューを有効または無効にします。

5.4 仕様

LIFE FITNESS 97C、95C、95R インスパイア コンソールの仕様

コンソールのオプション:	7 インチ LCD 画面、タッチ スクリーン機能付き
解像度:	800 x 480
ヘッドフォン ジャック:	300 ミリワット、3.5 mmステレオ
コントロールパネル:	矢印キー、クールダウン、一時停止、レベル、速度、メディア、音量、チャンネル、表示の変更、ワークアウトの変更、バーチャル トレーナー
タッチ スクリーン:	4 線式抵抗性タッチ スクリーン
タッチ スクリーンの表示:	クイック スタート、ワークアウトの選択、バーチャル トレーナー、USB プリセット選択、ワークアウト設定、ワークアウトの進行状況、ワークアウト サマリ情報、メディア センター、言語の選択、画面のロック/ロック解除
ワークアウト:	クイック スタート//クラシック: マニュアル、ランダム、ヒル、エアロビクス//ハートレート プラス: ファットバーン、カーディオ、ハートレート ヒル™、ハートレート インターバル™、エクストリーム ハートレート™//ヒル プラス: アラウンド ザ ワールド、カスケード、フットヒル、キリマンジャロ // アドバンス ワークアウト: フィット テスト (Life Fitness、空軍身体能力テスト PRT、海軍身体能力テスト PRT) // 自己流 : 自己流(ハートレート インターバルおよびレベル インターバル) // カスタム (レベル インターバルおよびハートレート インターバル) //ワット数/MET
モード:	バイク モード、コンスタント カロリー パー アワー モード
負荷レベル:	25 段階オプションの外部電源使用時は 26 段階
マネージャー-設定/ 利用者-選択言語:	英語、スペイン語、ポルトガル語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、オランダ語、ロシア語、中国語(繁体字および簡体字)、日本語、トルコ語、韓国語
測定値の表示:	速度、負荷レベル、心拍数、ペース、経過時間、残り時間、ゾーン時間、時刻、距離、登はん距離、残りの距離、カロ リー、毎時燃焼カロリー、ワット数、MET
iPod との互換性:	オプションの接続可能テレビで iPod ビデオの視聴可能 LCD 画面での iPod ﾌﾟﾚｲﾘｽﾄ管理 iPod 電源および充電
オプションの特殊機能:	オプションの接続可能テレビコントロール:チャンネル コントロール、最後に視聴したチャンネルへの切り替え、クローズド キャプション、副音声プログラミング、ミュート、音量、チャンネル選択
ポート (2):	RJ45タイプ互換ネットワーク接続に対応およびFitnessエンターテインメント ポート付属(2004年8月4日付けのFitlinxx CSAFEスペックの電源:4.75VDC ～ 10VDC、最大アンペア 85mAに準拠)。

物理的寸法:

97C、95C、95R インスパイア コンソール

長さ:	16.5 インチ/41.9 センチ
幅:	15.5 インチ/39.4 センチ
高さ:	4.5 インチ/11.4 センチ
重量:	10.75 ポンド/4.9 キロ

発送時の寸法:

97C、95C、95R インスパイア コンソール

長さ:	20 インチ/50.8 センチ
幅:	18.5 インチ/47 センチ
高さ:	7.625 インチ/19.37 センチ
重量:	13.6 ポンド/6.2 キロ

5.5　保証情報

保証範囲: 97C、95C、95R

保証対象製品:
この***Life Fitness***業務用エクササイズ機器 (*「製品」*)は、材料および技術において欠陥のないことが保証されています。

保証対象者:
本製品の最初の購入者、または最初の購入者から贈与品として本製品を受け取った者。

保証期間:
あらゆる保証は、 本保証カードに付随している表に掲載されているガイドラインに基づき製品別に保証されます。

サービス用の輸送・保険費用の負担:
製品または保証範囲に含まれている部品を修理するためサービス施設に返却する必要がある場合に、***Life Fitness***は最初の1年間はあらゆる輸送・保険費用を負担します。**ユーザー**は、2年目および3年目(該当する場合)に輸送・保険費用を支払う義務を有します。

保証範囲内の欠陥を矯正する手段:
当社は新しい交換部品または修正済み部品をユーザーに送るか、当社の判断で製品を交換します。これらの交換部品は、元の保証期間の残りの期間を保証対象とします。

保証対象外:
認可を受けていないサービスを原因とするエラーまたは損傷、 誤用、事故、過失、不適切な組み立てまたは設置、設置場所での組み立て作業によるデブリス、製品の配置場所を原因とするさびや腐食、当社の書面による許可を得ずに行われた改変や修正、 または取扱説明書 (*「説明書」*)に規定されていない製品の使用・操作・維持を行った場合。

2種類のRJ45互換ネットワーク対応およびFitnessエンターテインメント ポート付属製品。これらのポートは2004年8月4日付けのFitlinxx CSAFEスペック:4.75VDC ～ 10VDC、最大アンペア 85mAに準拠しています。FitlinXX CSAFEスペックを超える負荷による製品の破損は保証対象外です。

本製品が米国(アラスカ、ハワイ、カナダを除く)外に移動した場合は、本保証のあらゆる条項は無効となり、現地のLife Fitness代理店の提示した条件が適用されます。

保証を受ける際の必須事項:
購入証明書 *(添付の登録カードを当社に返送すると購入情報を確実に登録できますが、これは必須ではありません)*を**保管すること**。説明書に指定されているとおりに本製品を**使用・操作・維持**すること。欠陥が見つかった場合は10日以内にカスタマー サポート サービスに**通知**すること。指示に従い欠陥部品を交換するため、または必要に応じて製品全体を修理するため**返却**すること。

取扱説明書:
本製品を操作する前に**必ず説明書を読んでください**。 説明書に記載されているメンテナンスを定期的に実施し、 製品を適切に操作できることを確認してください。

コンソールの交換やサービスを受けるために:
カスタマー サポート サービス(**800 - 351–3737** または **847 - 451–0036**)までお電話でご連絡願います。 営業時間は月曜から金曜の午前 8 時～午後 6 時(中部標準時)です。お名前とご住所、コンソールのシリアル番号をお知らせください *(連絡先については、1ページ目を参照してください)*。担当者がコンソールの交換方法や必要であればコンソールが設置されている場所でサービスを受ける方法について説明し、 サービスを受けるためにコンソールを返送する方法と宛先についてお知らせします。輸送前の注意事項:

1. **返品**確認**番号**(***RA#***)をカスタマー サポート サービスから通知します。
2. コンソールをしっかりと**梱包します** *(可能であれば、購入時の梱包箱を使用してください)*。
3. 梱包の外側に**RA#**を**記載**します。
4. 製品に保険をかけます。
5. 欠陥や問題について説明した書面と購入証明書のコピー(サービスが保証対象内と考えられる場合)を同封します。

排他的保証:
この有限保証は、明示か暗示かに関わらずあらゆる種類のその他すべての保証に代わるものです。この中には、市販性や特定目的の適合性の暗示的な保証、 その他すべての当社の義務および責任が含まれますが、これに限られません。本製品の販売に関して、その他の義務または責任を保証する人物を当社が指名または認可することはありません。いかなる状況においても、当社は本保証に基づいた責任、または人や資産への損傷について責任を負いません。この中には、本製品の使用または使用不能を原因とするあらゆる性質の特殊、間接的、副次的、偶発的、または結果的な損傷に対する逸失利益または逸失貯蓄が含まれます。州によっては、暗示保証や偶発的または結果的な損傷に対する責任の除外や制限が許可されていないところがあるため、 このような制限や除外が該当しない場合もあります。

認可されていない保証の変更:
本制限保証の条項を変更、修正、拡張することは許可されていません。

州法の効力:
本保証は特定の法的権利をユーザーに与えるものです。州によっては他の権利が与えられることもあります。

顧客に対する当社の公約:
当社の製品は、 最高基準に合致するようデザインおよび製造されています。

お客様には当社の製品について完全に満足していただきたいと考えており、最高の製品としてご納得いただくために、本保証の条項に基づいて可能な限りの対応を講じさせていただきます。

モデル	2 年	1 年
97C、95C、95R	機械、 電気部品	エクササイズ用

****注 - 業務用製品を家庭に設置した場合は、自動的に製品カテゴリーの消費者用保証の対象となります。保証期間は販売日から起算します。***

M051-00K66-A107

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176 USA